

MINUTOS DE SABEDORIA

CARLOS TORRES PASTORINO



2 – Carlos Torres Pastorino

MINUTOS DE SABEDORIA

**Carlos Torres Pastorino
(1910-1980)**

Digitalizada por:
L. Neilmoris

© 2009 – Brasil

www.luzespirita.org.br

3 – MINUTOS DE SABEDORIA

CONVITE:

Convidamos você, que teve a oportunidade de ler livremente esta obra, a participar da nossa campanha de SEMEADURA DE LETRAS, que consiste em cada qual comprar um livro espírita, ler e depois presentear-lo a outrem, colaborando assim na divulgação do Espiritismo e incentivando as pessoas à boa leitura.

Essa ação, certamente, renderá ótimos frutos.

**Abraço fraterno e
muita LUZ para todos!**

www.luzespirita.org.br

MINUTOS DE SABEDORIA

5 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não Critique!

Procure antes colaborar com todos,
em fazer críticas.

A crítica fere, e ninguém gosta de
ser ferido.

E a criatura que gosta de criticar,
aos poucos, se vê isolada de todos.

Se vir alguma coisa errada, fale
com amor e carinho, procurando
ajudar. Mas, sobretudo, procure
corrigir os outros, através de seu
próprio exemplo!

6 – Carlos Torres Pastorino

Deus está em toda a parte ao
mesmo tempo, em redor de você,
dentro de você!

Jamais você está desamparado.
Nunca está só.

Não permita que a mágoa o
perturbe: procure manter-se calmo,
para ouvir a voz silenciosa de Deus
dentro de você.

Assim poderá superar todas as
dificuldades que aparecerem em
seu caminho, e há de descobrir a
Verdade que existe em todas as
coisas e pessoas.

7 – MINUTOS DE SABEDORIA

Lembre-se de que colheremos,
infalivelmente, aquilo que
houvermos semeado.

Se estamos sofrendo, é porque
estamos colhendo os frutos
amargos das sementeiras errôneas
do passado.

Fique alerta quanto ao momento
presente! Plante apenas sementes
de otimismo e de Amor, para
colher amanhã os frutos doces da
alegria e da felicidade.

Cada um colhe, exatamente, aquilo
que plantou.

8 – Carlos Torres Pastorino

Não deixe que a calúnia o
perturbe! Todos nós estamos
sujeitos à calúnia.
Mas saiba superá-la, vivendo de tal
maneira que o caluniador não
tenha razão.
Não revide um ataque com outro
ataque.
Não se magoe com o caluniador.
Perdoe sempre.
Apenas viva de tal maneira, que
jamais o caluniador tenha razão.

9 – MINUTOS DE SABEDORIA

Os conselhos ajudam, não há
dúvida...

Mas não se esqueça de que a
solução de nossos problemas está
dentro de nós mesmos, na voz
silenciosa de nossa consciência,
que é a voz de Deus dentro de nós.
Não se deixe enganar: só você será
o responsável pelo caminho que
escolher.

Ninguém poderá prestar contas por
você.

Procure, portanto, viver
acertadamente, de acordo com sua
consciência.

Resolva seu problema!
Há muito tempo que você se
propõe reformar sua vida,
melhorar seus atos, cessar
definitivamente suas fraquezas.
Vamos, então, começar a partir
deste momento!
Não deixe para amanhã o que pode
fazer hoje...
De certo você não há de resolvê-lo
do dia para a noite.
Mas, comece já!
E se cair de novo, não desanime:
saiba recomeçar quantas vezes for
preciso!

11 – MINUTOS DE SABEDORIA

Embora sozinho, continue a
caminhada!

Se todos o abandonarem, prossiga
sua jornada.

Se as trevas crescerem em seu
redor, mais uma razão para que
você mantenha acesa a pequenina
chama de sua Fé. Não deixe que a
luz se apague, para que você
mesmo não fique em trevas.

Ilumine, com sua Luz, as trevas
que o circundam.

Cada um de nós é responsável por
seus atos.

Por que vai desanimar, pelo que os
outros fizeram a você?

Que tem você que ver com isso?

Siga à frente, ainda que o mundo
inteiro esteja contra você.

Você há de vencer, mesmo que
fique sozinho.

Continue sem desânimo, porque
você é o único responsável por
seus atos.

13 – MINUTOS DE SABEDORIA

Nossa mente está mergulhada na
Mente Divina que sustenta os
universos infinitos.

Nossa força mental permanece
impregnada da Força Mental
Divina, que está em toda a parte ao
mesmo tempo.

Procure manter-se unido a esta
Força Infinita, e jamais será
derrotado.

Você tem esse Poder: confie!
Você vencerá em toda a linha,
se o quiser.

Modifique seu modo de pensar,
para que sua saúde se firme e
estabeleça.

Pare de queixar-se de doenças!
A doença é aumentada pela nossa
emissão mental negativa.

Expulse a enfermidade, confiando
em sua cura!

Você pode curar-se!

Você está melhorando cada dia
mais, sob todos os pontos de vista.

15 – MINUTOS DE SABEDORIA

Aprenda a repousar sua mente.
A mente cansada não pode pensar direito. Repouse a mente, fazendo o exercício da Higiene Mental, para conquistar cada vez maior energia e vigor. O cérebro cansado turva o pensamento. E o pensamento é a maior força criadora que existe sobre a terra. Repouse o cérebro, para pensar com acerto e alegria.

Não aceite maus conselhos!
Não se deixe sugestionar por
palavras de desânimo!
Sempre existe uma saída para
qualquer problema, por mais
complexo e difícil que nos pareça.
A Força Divina que rege os
universos está dentro de nós.
Ligue-se ao Pensamento Universal
de Bondade e Amor, e vencerá
todos os obstáculos.

17 – MINUTOS DE SABEDORIA

Pense positivamente!

Nossos pensamentos emitem ondas reais que se irradiam de nosso cérebro, formando uma atmosfera mental que é peculiar a cada pessoa. De acordo com o tipo de vibração do pensamento, atrairemos a nós todas as ondas semelhantes. Se você pensar negativamente, atrairá todos os pensamentos negativos, piorando seu estado. Pense positivamente, para atrair apenas pensamentos positivos de Paz e Prosperidade.

Mantenha uma atitude vitoriosa!
Quando você olha para uma pessoa
curvada e triste, perde a confiança,
porque verifica que está abatida e
preparada para uma derrota.
Não deixe que ninguém pense isso
a seu respeito!
Mantenha-se de cabeça erguida,
confiante e risonho, e todos
confiarão em você.
Irradie força e entusiasmo até por
meio da atitude do seu corpo.

19 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não esteja ansioso e preocupado, para não atrair moléstias para seu corpo. A ansiedade é um fator bioquímico, que influencia as secreções glandulares, produzindo demasiada adrenalina, que estimula em exagero o sistema nervoso. Daí à enfermidade é um passo. O nervosismo prejudica fundamentalmente a saúde. Portanto, não seja ansioso: faça constantemente afirmações positivas de saúde, e mantenha-se calmo e sereno.

Você jamais está abandonado!

Absolutamente!

O Pai não abandona ninguém.
Ele veste de plumas multicoloridas
as pequeninas aves, enfeita de
beleza e perfume as flores
e não deixa morrer de fome nem os
insetos nem os pequeninos vermes.

Esteja certo: não cai um fio de
cabelo de sua cabeça, sem que Ele
o permita. Confie no Pai!

Você jamais está abandonado!

21 – MINUTOS DE SABEDORIA

Afasto de si o veneno da lisonja.
Não creia naqueles que o elogiam
sem motivo.
Prefira ouvir uma crítica honesta, a
um galanteio vazio.
A crítica aos nossos atos poderá
trazer-nos o alerta de que
necessitamos para corrigir-nos.
O elogio fácil nos amolece e ilude.
E nada existe de mais frágil que
uma criatura iludida a seu próprio
respeito.

Seja o mesmo, dentro e fora do lar.

O lar é a sociedade em miniatura!

A sociedade é o lar ampliado.

Num e noutra, seja o mesmo: firme

em sua palavra, seguro em seu
pensamento, honesto em seus atos,
calmo na confiança em si mesmo.

O homem é o que é.

E a manifestação externa reflete o

estado íntimo de nossa alma.

23 – MINUTOS DE SABEDORIA

Seja atencioso e compreensivo.
Quantas vezes a pessoa que vem
falar com você traz problemas
recônditos, escondidos no âmago
da alma!

Mantenha-se sereno, você que já
vislumbrou a Luz do Entendimento
fraterno. Conserve seu equilíbrio,
quando alguém se apresenta
perturbado. Seja atencioso e
compreensivo: o mundo está
repleto de enfermos, e você tem
saúde moral.

Não procure evidência pessoal.
Refleta que, quanto mais exposto à
visão alheia, mais se tornará alvo
de ciúme e inveja.

As vibrações negativas, mesmo
que não lhe façam mal,
positivamente, poderão cansá-lo,
no trabalho de defender-se.

Procure agir discretamente,
embora com firmeza, deixando que
os vaidosos e vazios se exponham
numa evidência de que você,
certamente, não necessita para
brilhar. O vidro comum brilha
muito ao sol, mas o brilho do ouro
está escondido no cofre: nem por
isso valerá menos que o vidro...

25 – MINUTOS DE SABEDORIA

Evite o luxo supérfluo.
Tudo o que sobrecarrega o
ambiente atrapalha a vida.
Seja sóbrio e natural.
O artificialismo distorce e causa
fadigas inúteis. A sobriedade
repousa o espírito e o corpo.
Seja sóbrio e natural em tudo,
desde a sua pessoa, até o
mobiliário de sua casa.
Quem pouco tem é que procura
mostrar mais do que possui.

Cumprimente a seus amigos com alegria. Muitas vezes, uma simples saudação alegre e espontânea conquista um coração e consola a dor. A saudação triste e acabrunhada pode instilar veneno num coração alegre.

Derrame alegria e bondade, ao encontrar uma pessoa conhecida, e já terá conquistado os benefícios de uma boa ação meritória.

Que seus amigos sintam o calor de seu coração afetuoso no simples cumprimento alegre.

27 – MINUTOS DE SABEDORIA

Trate com afabilidade a todos.
O vizinho que senta a seu lado na
condução não é seu inimigo, nem
seu concorrente.

Trata-se, sempre, de seu irmão, a
quem você precisa acolher com
simpatia. Não procure brigar com
ele, para conquistar maior
conforto: dê você mais conforto a
ele. Mesmo insensivelmente, você
receberá de volta as vibrações de
gratidão de seu coração.

Se alguém queixar-se da vida a seu lado, responda com palavras de ‘encorajamento.

Não aumente o peso a quem já sente demasiado o peso que carrega. Se alguém se lamenta da vida, procure mostrar os lados bons e belos da existência.

Não contribua com suas próprias lamentações para o desânimo do companheiro.

Reanime-o com esperança e com bom ânimo, com palavras de incentivo e coragem.

Talvez desse remédio dependa a cura de seu coração desalentado.

29 – MINUTOS DE SABEDORIA

Desperte! Não deixe que a rotina
arrase sua vida!

Execute sua tarefa com Amor
sempre renovado, porque isto trará
alegria a você mesmo.

A rotina cansa e corrói a alma,
desalenta e carcome o entusiasmo.

Renove cada manhã seu
armazenamento de alegria de
viver. Ajude a todos e cumpra
alegremente sua tarefa, para
receber de volta o benefício da
felicidade de seu trabalho.

Afastese dos ambientes malsãos.

Evite as pessoas mal
intencionadas.

No entanto, se sua presença puder
melhorar, sem que com isso sofra
sua alma, leve sua virtude mesmo
ao antro do vício.

Mas faça como o sol, que ilumina
e saneia o pântano, sem que seu
raio de luz e calor dali se afaste
enlameado e fétido. Seja você o
espelho vivo de sua Fé!

31 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não condene os que estão em posição de destaque na política ou na administração pública.

Não diga que no lugar deles faria melhor. Enquanto não pomos em ação real nossas forças, não temos certeza do que são capazes.

Talvez você fizesse pior, se estivesse na posição deles.

Procure desculpar, porque não conhecemos as circunstâncias em que se encontram aqueles que têm sobre seus ombros o grande peso da responsabilidade pública.

Visite os pobres e enfermos.
Pelo menos uma vez por semana
dedique algumas horas a consolar
um coração aflito.
O consolo que você levar, mesmo
com sacrifício de sua parte, é a
garantia de que está cumprindo um
dever de cristão e de homem.
Não espere que o procurem, para
agir fraternalmente, amparando os
fracos e confortando os tristes.
Nem pense que você está dando
mais do que recebe: quem consola
um coração triste, na realidade
recebe muito mais do que dá.

33 – MINUTOS DE SABEDORIA

Eleve seu coração em prece!
Mas evite recitar fórmulas lidas ou
decoradas.

Que de seu coração partam as
palavras espontâneas, como você
faz quando conversa com um
amigo querido.

Prece não é obrigação que alguém
desempenhe para “ver-se livre de
um peso”.

Ore fervorosamente, mas sentindo
as palavras que profere, para que a
ligação com as Entidades
Angélicas seja efetiva e real.

Faça da Oração um hábito
indispensável à saúde espiritual.

Não transforme sua prece em
petitório insistente!

"O Pai sabe aquilo de que
necessitamos, mesmo antes de
pedirmos".

Quando quiser alguma coisa para
si, peça-o também para os outros,
para todos os que estiverem nas
mesmas condições.

No momento da prece, evite o
egoísmo. A prece é a melhor
ocasião de demonstrarmos nosso
amor. E pedindo para todos, com
amor, seremos os primeiros a
receber o benefício.

Quem acende uma Luz, é o
primeiro a iluminar-se.

35 – MINUTOS DE SABEDORIA

Veja, na criança, o futuro da
humanidade.

Mantenha-se, por isso, solidário
com os trabalhos que visem a
beneficiá-las.

Lembre-se de que cada criança
poderia ser um filho querido de seu
coração. Colabore na recuperação
das crianças desajustadas,
sobretudo mediante seu exemplo
dignificante e nobre.

Acate com respeito todas as
religiões.

Cada homem tem o direito de
escolher o caminho que prefere.
Respeite a liberdade de crença dos
outros, tanto quanto aprecia que
respeitem a sua.

Não discuta nem procure tirar
ninguém do caminho em que se
acha, a não ser que seja
procurado para isso.

Respeite, para ser respeitado.

37 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não se impressione com seus sonhos! Isto poderia levá-lo a extravagâncias ridículas.

Viva acordado no bem, e os sonhos serão belos e bons.

Se alguma característica de verdade lhe for revelada num sonho, aceite-a com simplicidade.

Mas não se deixe levar a interpretações supersticiosas. Procure sempre o lado bom das coisas.

Coopere com sua pátria, para
engrandecer-se a si mesmo.

A pátria é a reunião de todos nós.

No entanto, evite buscar apenas
vantagens pessoais, pois aquilo
que você retirar a mais para você
estará prejudicando a outrem, que
receberá menos.

Qualquer função é útil à
comunidade, e o bem da
coletividade se distribui a todos os
cidadãos.

39 – MINUTOS DE SABEDORIA

Ajude à Natureza!

Não destrua os bens que a natureza coloca a seu dispor, para ajudá-lo a progredir.

Coopere com as árvores, porque elas cooperam com a vida, na purificação do ar que você respira. Colabore com a pureza das fontes, porque elas lhe fornecem água para dessedentar seu corpo.

Auxilie o solo a produzir, para que o pão seja sempre farto na mesa de todos.

Ajude à Natureza!

Não maltrate os animais!
São também filhos de Deus e
irmãos nossos menores, que não
adquiriram a faculdade do
raciocínio abstrato.
Mas são amigos que precisam de
nossa ajuda e carinho.
Não lhes imponha trabalhos
demais. Alimente-os bem.
Trate-os em suas enfermidades.
Faça com essas criaturas de Deus,
que dependem de você, o mesmo
que você gosta de receber dos
Anjos do Bem.

41 – MINUTOS DE SABEDORIA

Porque está guardando tantas
coisas inúteis?

Para que tantas coisas em seus
armários, quando seus irmãos
estão com os deles vazios?

Distribua tudo aquilo que lhe não
está servindo, para que sua alma
não fique pesada demais,
quando se afastar da terra.

“O coração do homem está onde
está seu tesouro”.

Se você juntar muitas coisas
inúteis, a elas poderá permanecer
preso, sem conseguir alçar vôo
para as regiões bem-aventuradas.

Policie suas palavras.

Evite termos impróprios e
anedotas pesadas.

Lembre-se de que tudo o que
dizemos permanece em nossa
atmosfera mental, atraindo aqueles
que pensam da mesma forma, e
que passarão a formar o círculo
comum em redor de nós.

Não ofenda com palavras baixas os
Anjos de Deus, que se afastarão de
você horrorizados.

A boa educação se manifesta
também através das palavras que
partem de nós.

Deus está dentro de nós em todas
as circunstâncias da vida.

Quer você esteja praticando uma
boa ação, quer esteja agindo
errado, Deus está dentro de você.

Quer você sinta felicidade, quer
esteja ferreteado pelo sofrimento,
Deus está dentro de você.

Procure não esquecer esta verdade,
em nenhum momento de sua vida:

DEUS ESTÁ
DENTRO DE VOCÊ!

Desenvolva a parte humana
de seu ser.

Não viva apenas na parte vegetal
ou animal, por meio do instinto.

Desenvolva a parte humana
do seu ser.

Procure conhecer a Verdade de sua
origem e de seu destino, utilizando
seu pensamento para conhecer-se a
si mesmo cada vez mais.

Por menos cultura que você
possua, você tem uma inteligência,
com capacidade para raciocinar
e pensar.

A cada um de nós compete uma
tarefa específica,
na difusão do bem.

Erga-se, para trabalhar, porque as
tarefas são muitas e importantes, e
poucos são os que
têm consciência delas.

Ajude o mundo, para que o mundo
possa ajudá-lo.

Estenda seus braços eficientes no
cultivo do Bem, para que, quando
os recolher, os traga cheios dos
frutos abençoados da felicidade e
do Amor.

Ajude, mesmo conversando!
Uma boa palavra, um sorriso de
incentivo, um pensamento
construtor são, muitas vezes, o
ponto de partida para uma grande
vitória daqueles que nos cercam.

Se observar tristeza ou
preocupação, procure ajudar.

Se não puder agir, fale.
Se não puder falar, ao menos pense
firmemente, desejando a felicidade
e esta atingirá seu objetivo.

Mas, ajude sempre!

Se suas palavras forem ásperas e
duras, se em todas as criaturas
você descobrir um adversário,
a vida se tornará uma tortura!

No entanto, repare que a Terra é
uma escola sagrada.

E você poderá ser feliz, se
conseguir ver em todos a boa
vontade que os anima.

Atraia para sua convivência
amigos devotados, por meio de
suas palavras, mas sobretudo de
seus pensamentos voltados sempre
para o Amor e o serviço do
próximo.

Sua irritação não solucionará
problema algum!
Medita na grande vantagem de não
irritar-se, para não prejudicar sua
saúde.
Se você não se irritar, seu
interlocutor voltará aos poucos à
serenidade, e todos poderão
entender-se.
Seja calmo.
Pense bastante antes de falar.

49 – MINUTOS DE SABEDORIA

Se alguém não o compreende,
perdoe, e siga em frente!

Não guarde em seu coração
mágoas e ressentimentos, medo e
tristeza.

Caminhe para a frente!

Quanta gente espera de você apoio,
compreensão e carinho!

Se não o compreendem,
não se importe.

Perdoe e siga em frente, porque em
todos os caminhos encontraremos
sempre lições preciosas, que nos
farão progredir.

A educação no lar é a base da
felicidade de nossos filhos.

Dê toda a sua atenção para a
formação do caráter de seus filhos,
sobretudo por meio dos exemplos
de sua própria vida.

Não discuta jamais com sua
esposa.

Não dê jamais um passo errado.

Viva de tal forma, que seu filho
possa orgulhar-se de você, vendo,
em seu exemplo, o modelo que ele
deve seguir, para ser um homem
de bem.

51 – MINUTOS DE SABEDORIA

O Amor e a alegria são os elementos básicos para conquistarmos amizades e as conservarmos.

E são básicos, também, para nossa paz mental.

Demonstre Amor e alegria em todas as oportunidades, e veja que a paz nasce dentro de você.

A felicidade não pode estar em nada que esteja fora de você.

Busque-a dentro de você mesmo, pois a felicidade é Deus, e Deus mora dentro de você.

Fixe seu olhar
no lado belo da vida!
Há tanta coisa para ser
contemplada e apreciada!
As moscas buscam as chagas, num
corpo inteiramente limpo.
As abelhas buscam as flores,
mesmo no meio de um pântano.
Seja como as abelhas!
Embora tudo em torno seja lama,
procure com atenção, que há de
descobrir uma pequenina flor, que
venha alegrar sua alma.
Fixe seu olhar no lado belo da
vida!

Jamais use palavras que façam seu
companheiro desanimar no
caminho do bem!

Não lance aos outros o veneno que
lhe haja penetrado na alma.

Se você tiver tido uma decepção,
avise-o de que poderá vir a sofrer,
mas conforte sua alma.

O desalento é um veneno.

Não envenene seus amigos!

Dê-lhes alegria, que é o melhor
remédio que o céu fornece aos
homens, capaz de curar todas
as chagas.

Se tiver que discutir, faça-o com serenidade.

Lembre-se de que seu adversário tem os mesmos direitos que você, de fazer-se ouvido.

Ouçá-o com a mesma atenção que gosta de receber.

Não tumultue a discussão: os direitos dele são iguais aos seus.

E, quem sabe, muitas vezes a razão estará com ele.

Então, discuta com serenidade, e conquiste fama de sábio e de homem bem educado.

55 – MINUTOS DE SABEDORIA

Aprenda a respirar.

A respiração é nossa principal
função biológica e através dela
fornecemos ao organismo a vida e
a saúde, trazidas a nós pela
Energia Cósmica.

Tudo o que vive, respira: plantas,
animais e criaturas humanas.

Se impedirmos a respiração, dá-se
o fenômeno da morte.

A respiração é a fonte da vida.

Cada vez que aspiramos,
introduzimos no organismo a

Energia Cósmica,
que é o Fluido Divino.

Aprenda a respirar
conscientemente e evitará
numerosas doenças.

Não perca sua serenidade!
Quando a irritação nos move, a
saúde se descontrola, os órgãos se
perturbam e sofremos
terrivelmente.

Se o amigo o traiu, se sua parenta
inventou uma calúnia, se aquele a
quem você ajudou cometeu uma
injustiça, uma ingratidão, perdoe!
São pessoas enfermas: tenha pena
delas. Mas você, não perca sua
serenidade, não dê a entender que
foi atingido.

Tenha equilíbrio e alegria.

Saiba ser reconhecido.

Procure ser humilde.

Não lance pedras
a quem o beneficiou.

Não se julgue diminuído
quando o ajudarem.

Saiba agradecer.

Quebre seu orgulho e receba com
gratidão o auxílio que lhe derem.

E jamais esqueça o benefício nem
o benfeitor.

O pior dos defeitos é a ingratidão,
que despreza e apedreja hoje quem
nos beneficiou ontem.

Cada um recebe
de acordo com o que dá.
Se você der ódios e indiferenças,
há de recebê-los de volta.
Mas se der atenção e carinho, há
de ver-se cercado de afeto e Amor.
Ninguém se aproxima do
espinheiro, por causa dos espinhos,
nem do lodo, porque suja.
Mas todos apreciam permanecer
perto das flores, que espalham
beleza e perfume.
Cada um recebe
de acordo com o que dá.

Você que é mãe, lembre-se de que
o seu exemplo é a lição mais forte
para seu filho.

Não discuta com seu marido diante
das crianças. Não critique o pai
diante dos filhos.

Não fale mal dele.

Nunca o diminua com desprezo.

O exemplo de um lar bem
constituído é a maior felicidade
que você pode legar a seus filhos.
Por Amor deles saiba sofrer, se for
preciso, porque eles são frutos que
você mesma gerou.

Seja otimista!

Procure subir, e espere sempre que
o melhor lhe aconteça.

Embora as aparências sejam
contrárias, confie em Deus, que
está dentro de você, porque
n'Ele existe a solução de todos os
seus problemas.

Olhe para o lado certo da vida,
para a felicidade e o progresso, e
não detenha jamais sua subida.

Seja otimista, e há de vencer!

Não pare jamais de trabalhar para o bem! Cada vez que paramos, nossa alma começa a ficar na rigidez cadavérica. A alma inativa morre de tédio e cansaço.

Não deixe que seu espírito se enfraqueça na inação.

Viva alegre e entusiasta e empregue todas as suas forças na plantação do bem, do amor, do carinho no coração daqueles que o cercam na vida.

Não dê importância à idade de seu corpo físico: seja sempre jovem e bem disposto espiritualmente.

A alma não tem idade.

A mente jamais envelhece.

Mesmo que o corpo assinale os sintomas da idade física, mantenha-se jovem e bem disposto, porque isto depende de sua mentalização positiva.

Faça que a juventude de seu espírito se irradie através de seu corpo, tenha ele a idade que tiver.

Você, que se acha enfermo, preso a um leito de dor, não desanime!

A doença não é um mal, pois é através da enfermidade que nos libertamos das vibrações grosseiras dos maus pensamentos, das más palavras e das más ações.

Suporte com paciência sua enfermidade, porque por meio dela se está purificando o organismo psíquico, sua alma, que só pode expulsar as impurezas por meio das doenças físicas.

Não se deixe abater pelo
desânimo!

Não queira jamais abandonar a
vida, porque isto nada resolve, e
agravará ainda mais seus
sofrimentos.

Se você pensa que, fugindo, se
sentirá aliviado, engana-se
redondamente!

Não se vingue dos outros, fazendo
mal a si mesmo!

Reaja com todas as suas forças, e
não se deixe esmagar pela
incompreensão alheia.

Toda a natureza é uma harmonia divina, sinfonia maravilhosa que convida todas as criaturas a que acompanhem sua evolução e progresso.

Seja, em sua vida, um instrumento apto a captar as vibrações de paz e serenidade da natureza, e sua saúde encontrará o equilíbrio necessário a prosperar cada vez mais.

Viva de acordo com as leis da natureza, e com o espírito voltado para Deus.

Seja fiel no cumprimento de todos
os seus deveres.

Execute com capricho e amor
todas as tarefas que recebe, embora
pareçam insignificantes.

Qualquer coisa que esteja fazendo,
por menor que seja, é um passo à
frente em seu progresso.

Realize suas tarefas todas, como se
delas dependesse – como de fato
depende – todo o seu futuro.

67 – MINUTOS DE SABEDORIA

Levante sua cabeça!
Não fique triste!
Porque vai aborrecer-se, pelo que
disseram de você?
Por quanto tempo continuará
queixando-se, reclamando?
Vamos, levante sua cabeça e siga
em frente!
Você é filho de Deus!
Caminhe seguro, porque aqueles
que falam de você vão ficar
parados atrás, sem progredir.
E quando eles perceberem, você já
progrediu tanto, que eles o
perderam de vista...

“Não se escravize às opiniões da
leviandade ou da ignorância”.

Não importa o que os outros
pensam ou dizem de nós.

O que verdadeiramente importa é
aquilo que realmente somos.

Tenha sua consciência tranqüila,
mesmo que seja condenado.

Não se esqueça que Jesus foi
condenado, e Herodes foi o
vencedor momentâneo.

Mas responda: qual dos dois foi
verdadeiramente o vencedor?

69 – MINUTOS DE SABEDORIA

Amigo, se por força de sua profissão é obrigado a lidar com o público, não perca sua paciência!

Sabemos que é difícil manter-se calmo diante de certas pessoas, que já chegam irritadas,

que são exigentes e não mantêm uma linha de boa educação.

No entanto, é nesses casos que se deve evidenciar nossa virtude de calma e paciência.

Controle seus nervos, e procure compreender e servir com amor.

Não interrompa a manifestação de carinho a uma pessoa querida, só porque os outros o julgam errado. Consulte sua consciência e não dê ouvidos às vozes da inveja e do ciúme. O carinho é o óleo que lubrifica as engrenagens da vida, que já é dura por si mesma. A vida sem afeição é um inferno, um deserto sem oásis. Conserve seu carinho, dedicando-o às pessoas a quem você ama.

71 – MINUTOS DE SABEDORIA

Você, que é noiva, não acredite
que o casamento seja loteria.

Não!

No casamento, o prêmio depende
de você saber conquistá-lo.

Prepare-se para ser feliz e para
fazer feliz o homem
a quem você ama.

Estude seu gênio, não interfira em
seus pensamentos, trate-o com
Amor e carinho, e verifique que a
sorte grande do casamento está em
suas mãos.

De você depende a sua felicidade!

Tenha fé em seu corpo físico e esteja certo de que todos os seus órgãos funcionarão perfeitamente. Pensando assim, você ajudará sua própria saúde.

Acredite no poder renovador da vida, em você.

Afasto o pensamento da velhice.

Deus está dentro de você!

Renove sua saúde por uma respiração perfeita e jamais aceite a ideia da doença e do sofrimento. Deus age sempre em seu benefício.

Caminhe sempre resolutamente no sentido de seu progresso.

Se não quisermos acompanhar a evolução do universo, seremos arrastados a isso por meio da dor, e progrediremos de qualquer forma.

Então, siga à frente voluntariamente.

E não dê ouvidos ao caluniador.

Siga à frente e deixe que os caluniadores fiquem falando sozinhos.

Caminhe resolutamente no sentido do seu progresso, e nenhuma voz malévola chegará a seus ouvidos.

Renove sua saúde por meio de
afirmações positivas.

Todas as suas células e seus órgãos
cumprirão integralmente seus
deveres, se você não os maltratar
com pensamentos negativos de
descrença, de medo, de raiva, nem
de vingança.

Envie pensamentos positivos de
saúde a seus órgãos e células, e
forneça a seu corpo alimentos
sadios, para não lhe dar demasiado
trabalho.

75 – MINUTOS DE SABEDORIA

O mundo está cheio
da Luz Divina!

Procure percebê-la e sentir em si as
irradiações benéficas, que se
derramam sobre todas as criaturas,
aproveitando ao máximo o
conforto que isto lhe trará ao
espírito.

Olhe tudo com olhos
de bondade e alegria!

Busque descobrir a Luz que brilha
dentro de você e dentro de todas as
criaturas, embora, muitas vezes,
esteja ela recoberta por grossa
camada de defeitos!

Seja alegre e otimista!
Quando se dirigir a seu trabalho,
faça-o de coração alegre.
O trabalho que você executa é
digno de sua pessoa.
Por menor que pareça, é de suma
responsabilidade para você e para
o mundo.

Não se esqueça jamais de
agradecer a Deus o trabalho que
lhe proporciona o Pão de cada dia.
Chegue ao local do trabalho com o
coração feliz, e o trabalho se
tornará um passatempo, um
estimulante, que lhe trará, a cada
novo dia, imensas alegrias e
felicidade incalculável.

Deus nos guia sempre, dando-nos a orientação de nossa vida.
Mas precisamos ser receptivos, para ouvir Sua voz, sabendo-a interpretar através das circunstâncias que cercam nossa vida, levando-nos ao maior progresso espiritual de nosso ser. Procure meditar silenciosamente, para ouvir a voz de Deus, que o guia, sem jamais abandoná-lo.

Sem esforço de nossa parte, jamais atingiremos o alto da montanha. Não desanime no meio da estrada: siga à frente, porque os horizontes se tornarão amplos e maravilhosos à medida que for subindo. Mas não se iluda, pois só atingirá o cimo da montanha se estiver decidido a enfrentar o esforço da caminhada.

79 – MINUTOS DE SABEDORIA

Não se esqueça de que, qualquer que seja sua posição na vida, há sempre dois níveis a observar: os que estão acima e os que estão abaixo de você.

Procure colocar-se algumas vezes na posição de seus chefes; e outras vezes na posição de seus subordinados.

Assim, você poderá compreender ao vivo os problemas que surgem dos dois lados.

E, desta forma, poderá ajudar melhor a uns e a outros.

Não limite o poder de sua vida!
Não pense que conseguirá tudo o
que deseja, "numa só existência".
Mas confie, porque a vida é eterna,
infindável.

Não pense também que, depois
desta, irá iniciar uma vida
diferente: nada disso! Esta mesma
vida é que continuará sempre.
Portanto, procure aumentar seus
conhecimentos e aperfeiçoar-se,
verificando como é rápido
o momento atual, comparado com
a eternidade!

Coloque Deus, conscientemente,
em tudo o que faz, em todos os
seus problemas.

E verificará que seus sofrimentos
se transformarão em experiência e
aprendizado.

Coloque Deus em todos os seus
pensamentos, e sua Vida se
transformará num hino de alegria
e louvor, porque as dores se
esvairão como as trevas, que
desaparecem aos primeiros
clarões das luzes da aurora...

O que importa antes de tudo é o
momento presente.

O que foram nossos pais não tem
importância: o que vale é o que
você é agora.

O momento presente é o criador de
seu amanhã.

Sua felicidade está baseada em
seus pensamentos de hoje.

Somos escravos do ontem, mas
somos donos de nosso amanhã!

Preste muita atenção ao momento
que passa, ao que você está
fazendo "agora", porque do seu
"agora" depende seu "amanhã".

Tudo tem sua hora própria.
"O próprio céu tem horário para as
trevas e para a Luz".

Aprenda com a Natureza!
Se em certas horas precisamos
receber, não se esqueça de que,
noutras horas,
temos obrigação de dar.

Ajude, pois, mas sem querer
substituir-se a quem você ajuda.
Cada um precisa caminhar com
seus próprios pés, para aprender a
viver. Saiba distinguir o momento
oportuno de dar e de receber.

Não se irrite contra aqueles que o
caluniam!

São benfeitores seus, que lhe estão
sempre chamando a atenção para
seus erros, reais ou possíveis.

Siga à frente!

A dor é o adubo que faz crescer em
nós a produção evolutiva.

O arado que rasga o seio da terra é
que permite a colheita abundante.

E as lágrimas fertilizam nosso
coração, tornando possível um
progresso maior...

Deus está em toda a parte:
portanto, está também dentro de
todas as pessoas que nos cercam,
boas ou más.

Tudo provém de Deus.

Tudo é manifestação divina.

Mesmo aquilo que nos parece mal
ou erro pode ser a causa de um
benefício futuro.

Nosso sofrimento resulta do
desconhecimento da Verdade
básica: Deus dirige todos os
acontecimentos,
porque está em tudo.

Tenha bom ânimo e coragem: você
vencerá todas as dificuldades!

A vida apresenta-nos problemas às
vezes difíceis.

Mas dificuldade superada é
problema resolvido.

Jamais desanime: você há de
vencer galhardamente todos os
problemas que se lhe
apresentarem.

Se o problema for complexo,
divida-o em partes, e vença cada
uma delas separadamente.

Mas não desanime jamais!

Deus é a Energia Cósmica
Universal, que habita dentro de
você e de tudo o que existe nos
universos infinitos, dando-lhes
vida e força.

Confie nessa Força Inesgotável,
que está dentro de você.

Mantenha sua mente ligada a Ela,
e não mais se lamente do que lhe
desagrada ou faz sofrer.

Sorria diante das dificuldades e
confie n'Aquele que o fortalece e
vivifica. Mantenha elevado seu
otimismo na Vida!

Quem possui o coração cheio de
Amor, nada teme!

Arrosta todos os vendavais da
Vida, com um sorriso nos lábios.

Procure amar a todos e a tudo,
mesmo àqueles que o fazem sofrer,
e você se estará tornando perfeito,
como o Pai Celestial, que dá a
todos, sem distinção - bons e maus,
justos e injustos – as mesmas
oportunidades de salvação.

Não alimente inimizades!
Procure fazer as pazes com todos
aqueles que estão de mal com
você.

Aproveite a oportunidade de estar
ao lado de seus adversários, para
fazer-lhes bem, em
troca do mal que lhe fizeram.

Não deixe escapar o ensejo de
anular o mal em torno de você,
enquanto estiver na Terra,
para que, ao sair dela, tenha sua
consciência tranqüila.

Não diga jamais que é pobre.
A pobreza não é falta de dinheiro:
a pobreza verdadeira é a falta de
compreensão.

Todo aquele que compreende a
vida, que sabe dizer uma palavra
de conforto, que sabe estender
a mão compassiva ao que sofre,
que sabe distribuir alegria e
otimismo, é rico, imensamente
rico de bondade, que jamais falta,
por mais que você a distribua por
milhares de pessoas.

Não perca de vista sua filiação divina. Deus é Pai de todas as crianças e vive dentro de cada um de seus filhos.

Todas as criaturas são irmãs. As diferenças raciais e religiosas são apenas de superfície.

Olhe para todos os templos vivos da Divindade, e ame a Deus através do Amor às criaturas, procurando servi-lo, servindo ao seu próximo com Amor e dedicação.

Sua Luz deve brilhar
de dentro para fora.

Procure manifestar a todos a Luz
interior que vibra em você, através
de seus atos e de suas palavras de
compreensão e de otimismo.

Seja você mesmo sua própria luz,
iluminando a todos com suas
palavras de conforto e incentivo,
com seu sorriso de entusiasmo e de
encorajamento, com seu exemplo
de fé e otimismo.

Não perca sua serenidade.
A raiva faz mal à saúde, o rancor
estraga o fígado, a mágoa
envenena o coração.
Domine suas reações emotivas.
Seja dono de si mesmo.
Não jogue lenha no fogo de seu
aborrecimento.
Esqueça e passe adiante, para não
perder sua serenidade.
Não perca sua calma.
Pense, antes de falar, e não ceda à
sua impulsividade.

Procure descobrir
o seu caminho na vida.

Ninguém é responsável por nosso
destino, a não ser nós mesmos.

Nós é que temos que descobrir a
estrada e segui-la com os nossos
próprios pés.

Desperte para a vida, para a
Verdadeira Vida.

E, se deseja a felicidade, lembre-
se: você é o único responsável por
seu destino.

Supere as dificuldades, vença os
obstáculos e construa sua vida.

“Tudo coopera para o bem
daqueles que amam a Deus”!

Então, manifeste constantemente a
todas as criaturas, que são a
manifestação da Divindade
em redor de você!

Deus revela-se ao homem através
do próprio homem.

O melhor meio de amar a Deus é
saber amar ao próximo, revelando-
lhe as faltas, compreendendo seus
problemas e ajudando-o em todas
as circunstâncias.

Você, que é enfermeira, ame os doentes que a procuram e que lhe foram confiados, como se fossem seus próprios filhos e irmãos. Sua missão é grandiosa e sublime, embora difícil e espinhosa.

Não se irrite jamais!
Os enfermos são exigentes, porque sentem mais necessidades de carinho do que as pessoas sadias. Seu carinho lhes apressará a cura, mais do que qualquer outro remédio.

Não fique a pedir as coisas...
Os braços parados nada produzem.
As mãos que não ajudam criam
ferrugem.

Trabalhe com entusiasmo e
alegria, e o próprio trabalho trará,
com seus resultados positivos,
a solução de todas as suas
dificuldades.

Procure gostar do trabalho que lhe
cabe realizar, e dentro de pouco
tempo terá a alegria morando
em seu coração.

Deus habita dentro de você!
Deixe, então, que sua bondade se
manifeste através de seus olhos,
tornando-os brandos de
compreensão, quentes de
compaixão, ternos pelo perdão
constante a todos...
Que nenhum olhar de impaciência
ou condenação tolde a beleza de
sua vida!
Que sua fisionomia irradie
contentamento de felicidade, de tal
forma que todos os que se
aproximarem de você sejam
contaminados por seu otimismo!

Com os nossos pensamentos e
palavras, construímos o verdadeiro
mundo em que vivemos.

Por isso, nossa vida e nossa
felicidade dependem
exclusivamente de nossos
pensamentos e
de nossas palavras.

Vigie o momento presente, para
que seu futuro seja feliz.

Plante sementes de otimismo e de
amor, para colher amanhã os frutos
da alegria e da felicidade.

Procure dar exemplos de paciência
e desprendimento, servindo a todos
com bondade e dedicação.

A verdadeira vida é a vida do amor
e do serviço.

Derrame seu amor sobre todas as
coisas criadas, desde a tenra
plantinha até as constelações
que gravitam nos espaços sidéreos.

Mas, sobretudo, seja paciente e
desprendido com as criaturas
humanas, que vivem a seu lado,
como seus companheiros de
jornada.

Seja forte nos embates da vida e não desanime se o sofrimento o visitar, em sua pessoa ou nas pessoas que lhe são caras. O sofrimento, além de purificar-nos, realiza o aprimoramento de nossa força interna.

Ninguém consegue progredir, sem sofrer o exame da natureza, que verifica se realmente sabemos ser fortes, suportando as dores.

Seja alegre, procurando fazer todo o bem que puder, nos dias em que permanecer na face da terra.

Espalhe em torno de si esmolas de conforto, palavras de carinho, sorrisos de felicidade.

Responda com alegria e otimismo a todos aqueles que lhe dirigirem a palavra, sem irritar-se jamais.

Imprima, em cada dia de sua vida, toda a bondade que existe no fundo de seu coração.

Mantenha a amizade de seus amigos. Saiba retribuir com gratidão os benefícios que recebe.

Não seja ingrato!

Se de alguém recebeu benefícios, não o esqueça, não o expulse da roda de sua amizade.

Não fira seus amigos, não magoe aqueles que muitas vezes se sacrificaram, para dar-lhe momentos de alegria.

Não negue seu carinho àqueles que se desvelaram para proporcionar-lhe felicidade.

Não diga que não pode trabalhar
em benefício dos outros. Quantos
mudos dariam uma fortuna para
poderem falar como você!
Quantos paralíticos suspiram pelos
passos que você pode dar!
Quantos milionários que
entregariam suas riquezas, para
terem um décimo da fé
que você tem!
Não diga que não pode trabalhar!
Distribua os bens que Deus lhe
concedeu, em gestos de bondade e
palavras de carinho.

Não deixe que a calúnia perturbe
sua vida.

Não se nivele ao caluniador, para
que não seja igual a ele.

Não responda nem se altere.

Continue sua estrada, se está com a
consciência tranqüila, e não
modifique seu modo de viver, só
para obedecer ao caluniador.

Talvez seja isto o que ele quer:
tirá-lo do bom caminho.

Não lhe obedeça!
Caminhe para a frente
imperturbavelmente!

A terra espera pelo seu auxílio.
Ela lhe dá o ar para respirar, desde
que nasceu, a água para
dessedentá-lo, o alimento para
sustentá-lo, a residência para
protegê-lo, e você, que é que dá
em retribuição?

Está contribuindo para a
prosperidade da terra que o recebe
de braços abertos permitindo-lhe
a evolução e o aprendizado?
Não se esqueça de que a terra
espera pelo auxílio!

Tenha fé em si mesmo, porque
Deus está dentro de você.
Portanto, ter fé em si mesmo é ter
fé em Deus.

Tenha confiança em suas
capacidades, e caminhe sem temer
os obstáculos.

Você pode vencer!
Você vai vencer!

Corresponda à confiança que Deus
depositou em você, quando lhe
entregou as capacidades
de que dispõe, para que você as
desenvolvesse e pusesse em prática

Se você está enfermo, não
desespere!

Não pense em abandonar a vida,
porque isto seria covardia
vergonhosa de sua parte.

Suporte com paciência a provação,
e lembre-se de que a enfermidade é
o melhor meio de
purificarmos nosso espírito.

Quanta gente sofre mais do que
você, e no entanto resiste e reage
heroicamente...

Faça o mesmo: jamais desespere!

Todas as vezes que olhar para uma criança, levante seu pensamento em ação de graças a Deus, que jamais abandona seus filhos.

A criança é a esperança de hoje, na realização de amanhã.

É a certeza de que a Terra está sempre a renovar-se, recebendo cada dia novos habitantes que lhe vêm trazer a contribuição de seu trabalho e de sua capacidade, para o progresso do mundo.

Você está sofrendo?
Supere sua dor com heroísmo,
porque só os vencedores
conseguirão o prêmio que se
encontra à espera deles.

Não se apresse,
mas também não desanime.
Supere sua dor com heroísmo,
busque alegria, e viva com a
sensação otimista daquele que
sabe lutar sem desfalecimento.

E verifique que sua vida se
transformará num hino de ação de
graças ao Pai Todo-Bondade.

Quando a dúvida o assaltar,
mantenha firme seu coração, no
desejo sincero de perseverar
até o fim.

Se a mágoa e a calúnia o ferirem,
não fique a lamentar-se
inutilmente: gaste seu tempo em
trabalhos construtivos, auxiliando
a todos os que necessitam
de seu apoio.

Não se deixe desfalecer pelas
dores! Ao contrário: eleve seu
pensamento confiante, pedindo o
socorro do Alto.

Procure dar o mais que puder...

– uma boa palavra...

– um sorriso...

– um gesto de incentivo...

– um pensamento generoso...

E você há de sentir em seu coração
a grande verdade: é muito melhor
dar que receber!

Ainda não percebeu isso?

Experimente, então!

Ajude alguém,

desinteressadamente, e observe
como lhe virá bater à porta, com as
mãos cheias de alegria, a maior
felicidade que você possa conhecer
em sua vida:

A FELICIDADE DE DAR!

A morte não existe!

O que se dá é apenas uma
transformação em nossa maneira
de ser. Não espere que, depois
desta, exista outra vida.

Não!

A vida é a mesma.

A vida eterna já está sendo vivida
por todos nós.

Depois da morte, continuamos a
ser o que já somos.

Portanto, procure ser AGORA,
antes da morte, aquilo que você
deseja continuar a ser depois da
morte. Porque a morte não existe!

Caminhe alegre pela vida!
Plante sementes boas de paz e
otimismo, vivendo bem com sua
consciência.
Ajude aos outros o mais que puder,
de tal forma que sua vida se torne
uma alegria constante,
por beneficiar a todos.
Não pergunte se eles agradecerão
ou retribuirão a você!
Faça o bem, sem pensar na
recompensa, porque só assim você
demonstrará amor para com todos.

Seja forte e corajoso.

Não se deixe vencer pela
adversidade, pela doença, pela dor.
Saiba que a Força Divina jamais o
abandona, porque está dentro de
você mesmo. Reaja com firmeza,
porque o auxílio lhe chegará na
hora oportuna.

A mesma força que está dentro de
você dirige os universos infinitos...

Tenha confiança e seja corajoso.

Seja forte!

Tenha bom ânimo!

Não esbanje suas forças mentais
com atividades de pouca
importância e prejudiciais a você.
Dê finalidade elevada a seus
trabalhos.

A alimentação e o sexo consomem
demasiada energia mental, se não
forem bem equilibrados.

Canalize sua força espiritual e
mental para os sublimes interesses
da humanidade, para a felicidade
das pessoas que o cercam.

Não desanime!
Aprenda a começar e a recomeçar!
Não se deixe arrasar pela
indiferença: se caiu,
levante-se e recomece.
Se errou, erga-se e recomece.
Se não consegue dominar-se, firme
sua vontade e recomece.
Não desanime jamais!
Talvez chegue ao fim da luta cheio
de cicatrizes, mas estas se
transformarão em luzes, diante
do Pai Todo-Compassivo.

Tenha cuidado em não magoar
ninguém com suas ações, nem com
suas palavras.

Aprenda a dizer o "não" de tal
forma, que não melindre.

Não seja ríspido nem demonstre
intolerância. Compreenda o ponto
de vista dos outros, que têm tanto
direito, quanto você, de ter sua
opinião própria. Use, em todos os
seus atos e palavras, de
benevolência e gentileza.
Domine sua irritabilidade!

Plante sementes de bondade e de amor, mas não se preocupe com os resultados futuros.

Se não obteve o bem que você esperava, ou se o benefício não provocou a gratidão desejada, não se aborreça.

Ajude e passe adiante!

Lance as sementes ao solo, e deixe que cresçam e frutifiquem segundo as possibilidades do terreno.

Aguarde o tempo...

Mas, por enquanto, plante as sementes da bondade e do amor, por onde quer que você passe.

Tenha fortaleza e ânimo, para
resistir a todos os embates e
tempestades do caminho.

Não se iluda: mesmo a estrada do
bem está cheia de tropeços e
dificuldades...

Continue, porém!

Não dê ouvidos às pedras
colocadas pela inveja, pelo ciúme,
pela intriga...

Marche de cabeça erguida,
confiantemente, e vencerá todos os
obstáculos da caminhada.

E, se for ferido, lembre-se de que
as cicatrizes serão luzes que
marcarão a sua vitória.

Se o sofrimento bateu à sua porta,
não se desespere: são bem-
aventurados os que choram,
porque serão consolados.

O sofrimento parece a todos um
mal, a dor apavora...

Mas, quando aprendemos que a
dor é uma libertação que nos
devolve a paz de espírito,
passamos a julgá-la menos
dolorosa.

Para que sua dor doa menos,
aprenda a conformar-se com ela,
porque ela representa sua
libertação.

Você, que é jovem, construa a sua
felicidade em bases sólidas.

A felicidade não depende dos
outros, mas de nós mesmos.

Se alguém quiser desviá-lo do bom
caminho, não o acompanhe: siga a
estrada reta do bem,

pois só assim conseguirá ter
alegria em seu coração.

Estude o mais que puder, ouça os
conselhos de seus pais, seja puro e
sincero em suas afeições,

pois assim construirá uma vida
nobre e digna.

Não perca sua calma!
Não se deixe dominar pela cólera.
Que jamais o sol de deite
sobre sua raiva.
Contenha-se o mais que puder.
Um simples raio de cólera pode
destruir longas e pacientes
sementeiras de amor e carinho!
Procure dominar-se.
Quem sabe se a pessoa que o
ofendeu não está doente?
Não perca sua calma...
Seu fígado é demais precioso para
que você o estrague.

Não repise suas dificuldades e dores, porque isso prejudica sua saúde, provoca enfermidades.

Não dê a seu corpo alimentos nocivos, de pensamentos negativos. Fale sempre de saúde e riqueza, de progresso e vitória.

Diga: "a força de Deus habita dentro de mim!" Os bons pensamentos produzem frutos de alegria e aumentam a felicidade cada dia mais.

A palavra do homem é responsável pelo estado de sua saúde física.

Você, que é mãe, que recebeu uma
linda flor do céu para cultivar no
jardim da terra, mantenha sua
mente ligada ao Pai Celeste,
que ele a sustentará sempre
em suas lutas.

Olhe para seu filho com carinho.
Pense nas criaturas que não
conseguiram gerar um filho em
suas entranhas!

E pense nos milhares de
pequenininhos que não encontraram
ninguém que com eles tivesse o
carinho de mãe!

Seja paciente com seu filho!

Não julgue o seu próximo.
Não pense mal das pessoas.
Quantas vezes as aparências
enganam, e o que pensamos ser um
erro é o que está certo nos outros.
Não julgue para não ser julgado!
Se você estivesse na situação
"dele", talvez fizesse pior, e não
gostaria que o julgassem mal...
Não faça aos outros o que não
gosta que os outros façam a você.

Quando ensinar,
não seja arrogante.

E não se esqueça de que o
aprendizado dura a vida toda.

Procure aprender também, em
todas as ocasiões, e não despreze
um bom conselho, só porque lhe
chegou de lábios que você julga
menos puros.

Deus ajuda aos homens por meio
dos próprios homens, e às vezes se
serve de pessoas que não são
perfeitas, para dar-nos avisos
importantes.

Procure não ler coisas
desagradáveis e tristes,
escândalos e desastres.
Leia e pense somente o que é bom
e puro, belo e verdadeiro.
Afirmar a si mesmo que estes são
os únicos estados dignos
de Deus e do homem.
Não converse sobre suas doenças,
dificuldades ou pobreza.
Quanto mais falar nisso,
mais as agravará.
Converse apenas sobre fartura e
saúde, e viva
com otimismo e alegria.

A beleza transitória da matéria
passa depressa.

Procure sondar a beleza interna das
pessoas com quem convive.

Há flores belíssimas e perfumadas,
que só duram poucas horas.

No entanto, apesar de feias, as
pedras duram milênios, realizando
suas tarefas.

Não seja, pois, leviano.

Não prefira o efêmero ao eterno, a
beleza à Sabedoria.

Firme-se no que dura para sempre,
que é o Espírito Imortal, nosso
verdadeiro EU, e não no que cedo
desaparece.

Você que é professor, procure
modelar seus alunos com seu
próprio exemplo.

O exemplo vale mais do que as
palavras.

Tenha paciência, responda de boa
mente as perguntas, porque os
alunos são muito receptivos
e ansiosos de aprender.

Dê tudo o que pode, entregue-se à
sua profissão como um sacerdócio
dos mais sublimes, e
tenha a alegria de ver uma plêiade
de jovens que trabalharão em
benefício de todos, e que foram
formados por você.

Não julgue pequena demais sua tarefa. Nenhuma obra de arte pode descurar dos pormenores.

Se as minúcias forem perfeitas, é que podemos denominar alguma coisa de obra-prima.

Não busque tarefas grandiosas e de evidência. Procure dar conta integralmente do serviço pequenino que lhe foi confiado. Da perfeição com que o executar dependerá sua oportunidade para receber uma incumbência maior.

Saiba viver os belos momentos de
sua vida.

Aproveite os minutos de alegria,
sem pressa de novamente
mergulhar nos trabalhos agitados.

Goze amplamente
seu repouso espiritual.

Olhe a paisagem, contemple as
estrelas, aprecie os caprichos da
natureza, colha em todos
os canteiros as flores da alegria!
Saiba viver integralmente os belos
momentos de sua vida!

Não se deixe arrastar pela vaidade.

Aprenda a conhecer-se.

Não se julgue indispensável.

Quando vier a tentação de julgar-se insubstituível, lembre-se de uma verdade irrefutável:

só Deus é indispensável.

Não se envaideça!

Deus, que é grande, não assinou nenhuma de suas obras...

Não se esqueça: quem se exalta será humilhado, mas quem se humilha será exaltado.

Não pense que abandonar a vida
poderá resolver seu caso.

Ao contrário, vai complicá-lo
ainda mais.

Não seja covarde!

Enfrente a luta, que todos os seus
esperam de você a coragem de
lutar até o fim.

Não fuja do campo de batalha,
justamente na hora em que o
combate se torna mais aceso.

Seja corajoso!

Não fuja às responsabilidades que
você assumiu.

“Quando você encontrar trevas
diante de si, não esbraveje contra
elas: ao contrário,
Procure acender uma luz”.

Quando alguém errar, não o
condene nem ataque: acenda uma
pequenina luz diante dele,
com seu exemplo.

Nada melhor existe para ajudar aos
outros do que mantermos nossa luz
acesa; servindo nosso exemplo de
farol para guiar o próximo,
mostrando-lhe o caminho
da subida.

Não deseje aquilo que pertence a outrem. Não queira enriquecer à custa de outra pessoa.

Tudo o que é seu, por direito divino, lhe há de chegar às mãos, na hora oportuna: nem mais cedo do que deve, nem com atraso.

Na hora exata, você receberá aquilo que merecer.

Portanto, trabalhe confiante no Pai, pois não cai um fio de cabelo de sua cabeça, sem a permissão d'Ele.

Não se queixe do mundo.
O mundo não é mau.
Os homens é que ainda não
conseguiram ser bons.
Mas na lama imunda nasce a
pureza dos lírios.
E também daquilo que nos parece
mau e impuro pode surgir a luz
mais sublime.
Repare que a Luz não suja, mesmo
quando é refletida pelo pântano.
Procure ter apenas pensamentos
bons, porque eles não serão
maculados, nem mesmo
quando refletidos em ambientes
menos puros.

Não creia que encontrará a perfeição naqueles que o rodeiam.

A sublimidade é difícil.

Portanto, se encontrar falhas naqueles que você admira, não se decepcione: dê a eles o maior carinho e apoio, para que possam reparar as oportunidades perdidas. Não despreze a quem erra: procure erguê-lo, exaltando aquelas qualidades que todos têm dentro de si, de modo que ele possa vencer e subir.

Se está enfermo, não se
impressione.

Qualquer mal, ou aparência de
mal, é coisa passageira.

A única essência eterna e real é
Deus, que é todo o Bem, a Saúde
perfeita, a Felicidade integral,
a Alegria sem sombras.

Se a doença o está xperimentando,
procure unir-se mentalmente à
Energia Cósmica que lhe penetra o
organismo juntamente com o ar
que respira, e busque assim o
revigoramento e a purificação de
todas as suas células.

Derrame raios de sol de alegria em torno de si. Desta maneira, formará um círculo de pessoas que sentirão prazer em estar a seu lado.

Quando algum amigo seu estiver triste, sabe que encontrará alegria em você.

Derrame sua luz sobre todos os que o rodeiam, porque a alegria é obra Divina.

Seja um raio de luz a iluminar as criaturas que se acercam de você.

O Céu está dentro de você!
Aprenda a viver no paraíso.
Não é preciso morrer para ir para o
céu, não!
Nós criamos em nós os infernos de
tristeza e angústia.
Então aprenda a criar o paraíso da
alegria.
Perdoe sempre e siga adiante,
evitando aborrecer-se.
Não dê importância ao que dizem
de você.
Deixe que sua alegria brote de seu
coração bom e generoso.

Não se prenda às opiniões da
multidão!

Viva sua vida, de acordo com as
luzes que lhe chegam do Alto.
A multidão julga o lado exterior.
O íntimo só Deus conhece.

O mundo não pode conhecer os
ensinamentos de Amor do Mestre.

Prefira obedecer ao Mestre
amando sempre, e não dê valor às
opiniões da multidão, que
tudo faz para que sejamos iguais a
ela, sem personalidade e sem
opinião própria.

Estude sua própria personalidade.

De nada nos valerá o
conhecimento de todas as ciências
do mundo, de tudo o que está fora
de nós, se não conhecermos
a nós mesmos.

Estude sua alma, que é seu
Verdadeiro Eu, que se reflete em
sua personalidade exterior.
Nosso corpo é a projeção de nossa
alma. Conheça a si mesmo, para
viver uma vida consciente e feliz.

Se algo de errado lhe aconteceu na
vida, não diga que foi
“vontade de Deus”.

Não!

Deus quer apenas nosso bem e
nossa felicidade, e nos dá os meios
de sermos felizes.

O mal que vem sobre nós é
resultado de nossos erros do
passado, de nossa ignorância.

Faça em seu redor uma sementeira
de bondade e de perdão, para que
amanhã possa colher os frutos da
paz e da felicidade.

Não procure colecionar tesouros apenas nesta terra, porque os ladrões podem roubá-lo e seu tesouro pode envelhecer.

Além disso, não se esqueça de que, quando partir da terra, aqui deixará tudo, até seu próprio corpo.

Então, porque ser avarento? Colecione os tesouros das boas obras, do bem que pratica em benefício do próximo, porque essas riquezas o acompanharão além-túmulo.

Procure interessar-se pelas
crianças, que são o futuro do
mundo. Cuide delas com amor, e
não com indiferença.
Quantos cárceres estão cheios, por
falta de carinho nos lares!
Não se esqueça de que o criminoso
mais cruel foi, um dia,
uma criança pura e inocente como
todas as outras...
Cuide das crianças com desvelo e
carinho, e terá preparado um futuro
feliz para a humanidade.

Não desanime, não pare no
primeiro degrau da ascensão.
Se a dúvida o assaltar, se a tristeza
bater à sua porta, se a calúnia o
ferir, erga sua cabeça
corajosamente e contemple o céu
iluminado e tranqüilo.
Embora recoberto de nuvens, você
sabe que elas passarão, e o céu
voltará a brilhar.
Siga à frente, que todas as nuvens
da existência também hão de
passar e voltará a brilhar o
sol da alegria.

Não dê ouvidos às intrigas e calúnias; só a árvore que produz frutos é que se vê apedrejada, para deixá-los cair.

À árvore estéril ninguém dá importância. A calúnia, muitas vezes, é uma honra para quem a recebe. Não pare seu serviço por causa da calúnia.

Se pára de fazer o que estava fazendo, dá razão ao caluniador.

Siga à frente, e todos acabarão calando-se e no fim ainda baterão palmas ao seu trabalho.

O homem é o que pensa.
Se você insistir em pensar no mal,
na dor, na doença,
você os atrairá para si.
Pense na saúde, na alegria, na
prosperidade, e sua vida tomará
novo rumo.
Afirmo sempre que é feliz, que as
dores passam, que a saúde se
consolida cada vez mais, e
a felicidade baterá à sua porta.
Seja otimista e permaneça o mais
possível ligado ao Pai Celestial.

Cuide bem do seu corpo, dando-lhe alimentação sadia e frugal.

Não abuse de carnes nem de bebidas alcoólicas.

Mas não esqueça também que a alma precisa de alimentação!

Procure ler bons livros.

Faça da leitura um hábito diário.

Não é só de pão que vive o homem: é também da Sabedoria. E esta você a encontrará nos bons livros, companheiros deliciosos e cheios de ensinamentos úteis.

A cooperação é uma das coisas
mais sublimes da vida, mas a
interferência é uma das mais
desagradáveis.

Ajude sem interferir.

Não imponha seu ponto de vista
quando ajuda alguém.

A cooperação ajuda, a
interferência atrapalha.

Então, coopere com todos, mas
sem interferir em sua maneira
especial de agir e de pensar.

Não temos o direito de interferir na
vida de ninguém.

Não fique remoendo as coisas do
passado. Ficar preso ao passado
não dá futuro.

Não se deixe prender por mágoas e
ressentimentos. Não se atormente
com o que passou, mesmo que
reconheça seu erro.

Levante-se e siga à frente, o mais
rapidamente que puder.

Faça as pazes com seus
adversários, envie pensamentos de
simpatia e amor, e todas as mágoas
se afastarão e você viverá
feliz e risonho.

“Levante todos aqueles que
estiverem caídos em seu redor.
Você não sabe onde seus pés
tropeçarão”.

Estas palavras de André Luiz nos
alertam quanto ao dever de ajudar
a todos os que caem,
não só física, como moralmente.

Não critique quem cair.
Ajude-o a erguer-se, tal como você
gostaria que fizessem com você, se
estivesse no mesmo caso.

Quando der uma esmola, não
anuncie a todos.

“Não saiba sua mão direita o que
faz a esquerda”.

Ajude sem alarde, para não
humilhar aquele a quem sua
generosidade ajudou.

Respeite o próximo e ajude
sempre, mas em silêncio, porque o
Pai, que vê no segredo, o
recompensará muito mais do que o
reconhecimento público que
tiverem seus atos.

Interprete corretamente a frase de Juvenal: "mente sã - corpo são".

Não é a mente que depende da
saúde do corpo.

Ao contrário, é o corpo sadio que
depende da mente sadia.

Quando o espírito está
perfeitamente equilibrado, não há
enfermidades que nos ataquem.

Cuide de sua mente, para que a
saúde se reflita em todo
o seu corpo.

Para você subir na vida, dois
degraus existem de suma
importância.

São representados por dois verbos:
AMAR e SERVIR.

Jamais desanime na escalada dos
valores da alma, e procure em
todas as circunstâncias
Amar e Servir a todos e a tudo,
para ajudar ao máximo o progresso
do planeta que o recebe
tão generosamente, auxiliando-lhe
a evolução.

Tenha coragem em todas as
circunstâncias da vida.

Por piores que lhe pareçam as
dificuldades, tenha a certeza de
que pode superá-las com a
persistência e a força que provêm
de seu íntimo.

Deus está dentro de cada um de
nós, pronto a dar-nos energia e
vigor, ânimo e incentivo.

Confie na bondade do Pai, que
jamais desampara nenhum
de seus filhos.

O minuto que você está vivendo agora é o mais importante de sua vida, onde quer que você esteja. Preste atenção ao que está fazendo. O ontem já lhe fugiu das mãos. O amanhã ainda não chegou. Viva o momento presente, porque dele depende todo o seu futuro. Procure aproveitar ao máximo o momento que está vivendo, tirando todas as vantagens que puder, para seu aperfeiçoamento.

Lembre-se de que não devemos
humilhar ninguém.

Os erros que os outros cometem
hoje, nós podemos cometê-los
amanhã. Não se julgue inatingível
nem infalível.

Todos podem falhar.

Trate os outros com tolerância,
para que possa reerguê-los, se
errarem.

A perfeição não é desta terra.
Não exija dos outros aquilo que
você também ainda não pode dar.

Procure compreender o próximo.

Não magoe aqueles que o
beneficiaram.

Procure compreender as palavras e
ações dos outros, especialmente se
o amam.

Não fira a sensibilidade alheia,
porque você sabe como sofre,
quando fazem isso com você.

Como dói ouvir palavras duras, de
ingratidão, proferidas pelos lábios
da pessoa a quem amamos!

Não faça isso!

Procure compreender os outros!

Ajude a todos,
como desejaria ser ajudado.

Se tem empregados, saiba
compreender suas dificuldades,
tanto quanto você deseja que eles
compreendam as suas. Coloque-se
no lugar deles, e trate-os como
você gostaria de ser tratado se
ocupasse a posição deles.

Seu empregado é um irmão seu,
que está iniciando a sua carreira.
Ajude-o o mais que puder e não se
arrependerá.

Você já reparou que é um herói?
O trabalho diário, as conduções
difíceis, a luta constante, tudo isso
forma de você um herói.
Então, não desanime, porque os
heróis superam as dificuldades
com alegria.
Jamais se irrite!
Olhe para todos com bons olhos,
procurando distribuir a coragem e
alegria que habitam em você.
Você é um herói, comporte-se
como um herói!

Não se esqueça de que somos o reflexo daquilo que pensamos. O pensamento plasma nossa vida de amanhã.

Aproveite, portanto, o momento que passa, a fim de construir um amanhã risonho.

Plante em torno de você as sementes de otimismo e bondade, para que possa colher amanhã os frutos do amor e da felicidade.

Se somos escravos do ontem, somos donos de nosso amanhã.

Não duvide do poder da bondade,
embora pareça que tudo está contra
você. Um coração com Deus
representa maioria, contra toda
uma multidão desvairada.

A bondade praticada em todos os
momentos é uma sementeira que
nos garantirá colheitas de
felicidade e paz.

Só quem planta bondade encontra
dentro de si força de viver com
Deus.

Use, então, sem restrições, a
bondade de seu coração.

Nem tudo o que nos aborrece e faz
sofrer é, forçosamente, um mal.

Quando os irmãos de José o
venderam, o que parecia um mal
tornou-se maravilhoso bem,
pois lhe deram oportunidade de
chegar a ser governador do Egito.
Tenha confiança no Pai, que sabe
extrair o bem daquilo que nos
parece um mal.

Não se desespere.
Confie e siga à frente!

Viva com simplicidade.
Porque complicar as coisas?
Você acabará atrapalhando sua
própria vida, porque as
complicações nos atrasam.
Seja simples e eficaz.
A simplicidade olha a natureza
sem colocar óculos.
Quando puder resolver as coisas
sem complicá-las, faça-o em seu
próprio benefício.
Busque na simplicidade a solução
de todos os seus problemas.

Mantenha seu equilíbrio.
O equilíbrio depende da serenidade
da mente.

Jamais se aborreça nem se exalte.
Não ligue importância às coisas
passageiras que lhe vêm de fora.
Não se impressione com o que os
outros dizem. Siga a conduta
ditada por sua consciência, e não
perca seu equilíbrio.

Caminhe para a frente, alegre e
certo de que há de vencer, por
maiores que sejam as dificuldades
do caminho.

Assim como os universos foram
criados pela palavra de Deus,
assim também nossos pequenos
mundos individuais são criados
pelas nossas palavras.

E as palavras são a manifestação
dos pensamentos, a fim de criar
um mundo de paz e beleza,
de saúde e felicidade, através de
palavras amáveis e delicadas,
cortesias e animadoras.

Lembre-se de que, uma vez
proferida uma palavra, nada mais a
destrói.

O homem não pode viver isolado.

Lembre-se de que cada
companheiro de jornada é um
amigo que o ajuda e a quem você
precisa também ajudar.

A cooperação existe entre todas as
coisas criadas.

Procure você também cooperar
com tudo e com todos, em
benefício da própria Terra que o
acolhe bondosamente, permitindo
sua evolução.

Ajude sempre, e jamais desanime.

Não sinta medo, para não atrair críticas. Se tem certa maneira de comportar-se que sabe que está certa, mas os outros julgam errada, não tenha medo.

Se tiver, atrairá uma onda de críticas e maledicências.

Se não tiver medo, ninguém terá coragem de falar de você.

O medo irradia forças negativas, que atraem críticas.

Se você não teme, paralisa a crítica nos outros, que se sentem tolhidos e dominados por sua força mental positiva.

Não se deixe levar pela zanga nem
se impaciente.

Não permite que a inveja, a
malícia, a ideia de vingança e o
ressentimento encontrem lugar
em sua mente.

Essas emoções criam distúrbios no
consciente e agem negativamente
sobre seu corpo e seus tecidos,
prejudicando a saúde.

Cultive a paciência, a tolerância, o
perdão e o Amor para com todas as
criaturas.

Não se desespere diante das
dificuldades.

Colhemos aquilo que plantamos.
Somos escravos do ontem, mas
somos donos de nosso amanhã.
Se construiu um presente doloroso,
fique alerta, para construir um
futuro alegre, saudável,
no qual possamos colher os frutos
do amor e da felicidade sem
limites.

Faça o bem de todas as formas,
para preparar um futuro melhor.

O Amor é uma doação e não uma exigência. Quem realmente ama,
dá tudo e nada pede.

Quem pede e exige da pessoa que
diz amar demonstra que
verdadeiramente não ama: ao
contrário, revela o egoísmo em alto
grau. Amar não é receber, é dar.
Não é pedir, mas proporcionar
felicidade desinteressadamente.

O melhor exemplo do Amor
verdadeiro é o das mães, que
sabem amar com renúncia.

Não repita apressadamente aquilo
que ouve.

Informe-se primeiro da verdade.
Se for mentira, procure desmentir.
Se for verdade, mesmo assim não
o repita. Se não puder chegar à
evidência, cale.

A caridade consiste em saber calar
os defeitos alheios, como você
gosta que façam com os seus.
Seja prudente: o silêncio é de ouro,
quando se cala o erro do próximo.

Quem é corajoso não foge da
batalha da vida.

Todos temos nossas lutas, mas só
quem sabe suportá-las pode ser
classificado de herói, de
Homem em toda a extensão do
termo. Saiba merecer o título de
Homem, saiba ser herói, não
desanime diante das dificuldades.

Enfrente a vida, tal qual se
apresenta, com suas alegrias e
dores, e jamais pense em fugir
covardemente.

Você, que é pai, é a criatura mais
feliz sobre a face da terra.

Levante os braços aos céus e
agradaça a Deus a misericórdia
que lhe concedeu.

Mas lembre-se de que não basta
dar aos filhos o sustento e a
instrução.

Algo existe mais importante que
tudo isso: é o exemplo.

Dê a seus filhos o exemplo do
trabalho, da honestidade, da
dignidade em toda a sua vida.

Se você enveredou na senda da política, saiba que não foi por acaso. Deus colocou em suas mãos o destino de sua pátria.

Desperte sua consciência íntima, para assumir essa tremenda responsabilidade.

Muito lhe foi dado e, por isso, muito lhe será pedido.

Não deixe que a vaidade e os interesses pessoais o desviem da missão que o trouxe ao mundo.

Conduza a pátria à felicidade e à paz.

Para que discutir?

Repare que, muitas vezes, um
pequenino gesto, uma simples ação
de benefício, equivalem a milhares
de palavras, que o vento leva.

A quem você quiser convencer de
suas ideias, dê o exemplo vivo
de suas ações.

Um exemplo vale mais do que
muitos discursos.

Que adianta pregar aos outros se
você não pratica?

Dê o exemplo de suas ações, e
conquistará a todos para suas
ideias.

Seja alegre e otimista: Deus está dentro de você.

Não faça como os tolos, que pensam que Deus está muito longe, sentado num trono de ouro.

Nada disso. Não o procure nas nuvens ou nas estrelas, tão alto que não o possa atingir.

Ele está dentro de você, e lhe fala silenciosamente, pela voz de sua consciência.

Procure descobri-lo, vivendo com pureza de coração e amando a todos como a si mesmo.

Convença-se de que o mundo não
é um parque de recreio: é um
ambiente de trabalho!

Não é um feriado que nos tenha
sido dado para repousar, mas um
curso de aprendizado intensivo.

Procure, pois, aprender o máximo,
aplicando à sua vida o maior
mandamento: ame a todos
indistintamente, e verá a felicidade
morar dentro de seu coração.

Viva dando um exemplo vivo de
amor em todas as suas ações.

Faça questão de ser alegre e otimista. Nada na terra pode destruir a felicidade do homem otimista e alegre.

Se lhe chegarem dores, receba-as com calma e não se deixe atingir por elas. Não coloque sua felicidade no que lhe vem de fora. Construa sua felicidade dentro de você mesmo, fazendo consistir sua ventura no progresso constante da vida do espírito, na sabedoria do coração.

Não se deixe abater pela tristeza.
Todas as dores terminam.
Aguarde que o Tempo, com suas
mãos cheias de bálsamo,
traga o alívio.
A ação do Tempo é infalível, e nos
guia suavemente pelo caminho
certo, aliviando nossas
dores, assim como a brisa leve
abranda o calor do verão.
Mais depressa do que supõe, você
terá a resposta, na consolação que
necessita.

Seja humilde.

A vaidade é o pior dos defeitos,
porque engana a nós mesmos.

Por mais que seja sábio, há sempre
alguém mais sábio que você.

Por mais forte que seja, haverá
alguém mais forte.

Portanto, seja humilde.

Envaidecer-se de quê?

A vaidade nos faz perder o sentido
das proporções, e acabamos caindo
no ridículo, porque nos enganamos
a nós mesmos.

“Se alguém diz que ama a Deus,
mas não ama a seu semelhante, é
mentiroso”. Isto foi escrito pelo
apóstolo São João, e expressa uma
grande verdade.

Deus está dentro
de todas as criaturas.

Então, se temos raiva de alguém,
isto atinge o próprio Deus que nele
habita.

Demonstraremos nosso Amor a
Deus, que não vemos, sabendo
amar as criaturas que vemos e que
vivem em torno de nós.

Não perca seu equilíbrio interno.
Por maior que seja a tempestade
que o envolve, não perca seu
equilíbrio.

Todas as tempestades passam.
E se soubermos recebê-las com
serenidade, nenhum mal nos
causarão.

Jesus dormia no fundo da barca...
Quando os discípulos o chamaram,
nervosos, ele acalmou tudo.

Faça o mesmo.

Recorra ao Mestre Divino, para
que as tempestades se acalmem a
seu lado.

Não se deixe levar pelo
extremismo.

Nem exagero para mais, nem para
menos.

Saiba permanecer no meio termo.

Se correr demais, cansará.

Se ficar muito parado, acabará
consumindo o terreno debaixo dos
próprios pés, e dentro de
pouco estará pisando uma cova.

Não pare, mas também não queira
correr demais.

Caminhe firme e com segurança,
sem pressa, mas não se detenha
jamais na senda do progresso.

Esqueça-se um pouco de si mesmo
e pense nos outros.

Nestas poucas palavras está
encerrado o maior segredo da
felicidade.

Quando nos preocupamos
demasiado com nossas pessoas,
nossos problemas crescem
desmesuradamente.

Mas quando esquecemos de nós
um pouco para cuidar dos outros,
esquecemos nossos problemas que
se vão resolvendo por si mesmos.
Então, esqueça-se de si mesmo, e
pense nos outros, e achará a
felicidade.

Todos nós somos iguais perante o
Pai, que habita dentro de cada um
de nós.

Vivendo o Pai em nosso íntimo,
pouca importância dá ao nosso
exterior, se somos brancos
ou negros, pobres ou ricos, desta
ou daquela religião.

Diante de Deus não contam as
diferenças externas: só o interior
importa: se somos bons ou
maus, generosos ou avarentos,
amorosos ou egoístas.
Pense nestas verdades.

Já pensou em agradecer a Deus
pelo ar que respira, desde que
nasceu, sem que jamais lhe tenha
faltado?

O ar está sempre à sua disposição,
de graça.

Agradeça ao Pai também a água
que o dessedenta, o sol que
ilumina o seu dia, dando-lhe
oportunidade de trabalhar, a noite
que lhe proporciona o repouso, a
saúde, a alegria, os amigos...

O agradecimento é uma obrigação
que não devemos jamais esquecer.

Não tenha medo!

Medo de quê?

Nossa vida é eterna, nosso eu, que
é nossa alma, não morre nunca.

A vida continua eternamente.

Procure sentir Deus palpitando
dentro de si, na vida que pulsa em
seu coração, nos pensamentos
que povoam seu cérebro.

Não tenha medo, porque Deus está
permanentemente dentro de você.

Siga seu caminho confiante e
sereno, e descobrirá Deus em tudo.

Saiba viver eternamente, buscando estudar e aprender coisas úteis e proveitosas a você e ao próximo. Quando paramos de aprender e de progredir, começamos a morrer realmente.

Aprenda o mais que puder, em todos os ramos do saber, para iluminar ao máximo o seu espírito. Aproveite todos os seus minutos, para aprender, para aumentar seus conhecimentos.

Não confunda cultura com sabedoria. A cultura vem de fora para dentro, penetra pelos olhos e ouvidos e pode fixar-se ou não em nosso cérebro. A sabedoria, ao contrário, nasce de dentro de nós, e se exterioriza; surge no coração e só pode ser adquirida por meio da meditação.

Até os analfabetos podem conquistar a sabedoria, se souberem meditar em seus corações sobre as grandes verdades.

Desperte para a vida.
Medita em suas responsabilidades
perante a humanidade e perante
Deus.

De você dependem criaturas que o
cercam, na família, no trabalho, na
sociedade.

Não fuja à responsabilidade que
você assumiu: realize seu trabalho
com amor, produzindo
o melhor que puder, e o máximo
que suas forças o permitirem.
Em suas mãos está uma parte do
futuro da humanidade.

Você não tem inimigos externos!

Inimigos nossos são os
pensamentos errôneos que todos
nós temos, e que lançamos ao ar,
atraindo pensamentos semelhantes
no próximo.

Na realidade, ninguém pode ser
inimigo nosso, pois Deus habita
dentro de cada um de nós.

Anule as inimizades emitindo
pensamentos de tolerância e de
amor a todas as criaturas,
que são templos de Deus.

Seja alegre e otimista.
Não perca tempo em olhar para
trás, para ver o que já fez.
Olhe para a frente e caminhe
confiante e alegre, praticando o
bem e ajudando a todos.
Dê a mão a cada criatura que se lhe
aproxima, diga sempre uma
palavra de conforto e carinho,
tenha para todos um sorriso de
bondade, e a verdadeira felicidade
passará a constituir
seu clima permanente de vida.

Procure anular a parte inferior,
para desenvolver a parte superior
de seu ser.

Os antigos chamavam "centauros"
àquele misto de homens na parte
superior e cavalos na
parte inferior do corpo.

Não seja assim.

Procure tornar-se totalmente
homem, vencendo e dominando a
parte inferior e animal de
seu ser, para que apareça e
sobressaia, apenas, a parte.

Quantas vezes queremos ser bons e
amáveis, e vemos destruídos
nossos propósitos de virtude.
Mas ser bom com quem é bom não
é vantagem.

O heroísmo consiste, justamente,
em ser bom com quem é mau.

Em permanecer calmo diante das
pessoas irritantes. Em ser generoso
com as pessoas egoístas.

Procure chegar a esse ponto e
demonstre, com o exemplo, que
você sabe ser bom.

O mal não merece comentários,
pois só traz resultados
desagradáveis.

Qualquer palavra produz
vibrações, que atraem vibrações
semelhantes.

Portanto, o comentário sobre o mal
atrai vibrações pesadas e nocivas.

Fale apenas a respeito de coisas
belas e boas, comente o bem e as
ações nobres, e permanecerá
envolvido por uma onda de paz, de
alegria, de bem-estar.

Jamais engane os outros, para não
ser enganado.

Seja sempre verdadeiro.

Não minta, para que sua
consciência permaneça tranqüila e
seu sono seja calmo.

Fuja do remorso e não prepare para
si mesmo um futuro doloroso, pois
nada torna uma pessoa tão infeliz
quanto o sentir que ninguém mais
confia nela.

Seja sempre verdadeiro e há de
angariar muitos amigos leais e
sinceros.

Você que tem a felicidade de ver
seus netinhos, tão lindos, repare
que eles têm os olhos fixos em
você, tomando-o como exemplo e
modelo do que diz e faz.

Conte a eles histórias bonitas, de
fundo moral, e desperte em suas
alminhas o amor à virtude
e ao trabalho.

Mas, sobretudo, saiba dar-lhes a
maior lição que terão em sua vida:
seu próprio exemplo
de trabalho e honradez.

Aprenda a amar a todos,
indistintamente, para conseguir
encontrar a luz que tanto anseia.
Procure não distinguir o sábio do
ignorante, o rico do pobre, quando
se trata de ajudar.

Saiba levar aos tristes a
consolação, aos que lutam, o
incentivo da compreensão e do
carinho.

A quanta gente você pode ajudar
com sua palavra, incentivar com
um pensamento!

Ame a todos, indistintamente.

Cerque sua vida com o doce
sentimento do Amor.

Não tenha prevenção contra seus
semelhantes.

Se alguém não o compreender, se
alguém o ferir ou magoar, procure
retribuir com maior compreensão,
com atenções redobradas.

Só o amor é capaz de vencer as
barreiras da separação, de
aproximar as criaturas, de
solidificar amizades.

Então, cerque sua vida com o doce
sentimento do amor.

Desperte para as verdades
superiores.

Não se iluda com as conquistas
fáceis, com os prazeres
transitórios, com as sensações
efêmeras.

Busque intensamente as coisas
sólidas e duradouras, e para isso
espalhe em redor de você alegria e
otimismo, bondade e amor, que
são as bases firmes e eternas da
felicidade que jamais termina.

Só o amor constrói para a
eternidade.

A morte não existe.
Se você perdeu um ente querido,
não se desespera: tenha a certeza
de que ele não morreu.
Apenas mudou de estado e, mais
cedo ou mais tarde, você o irá
novamente encontrar.
Não dê a ele, pois, a decepção de
querer fugir da luta.
Não pretenda ser superior a Deus:
aceite o que Deus determinou em
Sua Sabedoria, e será
imensamente feliz.

Observe o que se passa na vida:
quando você necessita de alimento,
é só você que pode comer.

Ninguém pode fazê-lo por você.
Assim, também, ninguém pode
curá-lo.

Você é a única pessoa capaz de
curar-se, de fazer seu corpo
revigorar-se e liberar-se das
enfermidades.

Emita pensamentos positivos de
saúde e expulse de seu organismo
todas as moléstias.

A riqueza não depende do dinheiro
que você haja acumulado.

Quem tem riquezas e não sabe
ajudar o próximo é pobre.

Quem guarda com avareza os dons
que recebeu de Deus é pobre.

Quem não sabe dar de si mesmo
uma palavra de conforto, um
sorriso de encorajamento, é pobre.

Mas aquele que, mesmo pouco ou
nada tendo, sabe doar-se em ajuda
ao próximo, esse é rico,
imensamente rico!

Mantenha seu bom humor em
todas as circunstâncias.

E procure manter vivo o bom
humor de todos os que
o cercam na vida.

A alegria é um medicamento
divino. A tristeza, ao contrário, nos
mergulha num oceano de lama,
que salpica e suja aos que de nós
se aproximam.

Mesmo entre sofrimentos e dores,
busque ser alegre, porque a alegria
é o melhor remédio
para nos dar felicidade.

Esteja certo de que a felicidade de sua vida não pode vir de fora.

Você só poderá encontrar a felicidade quando souber fazê-la nascer dentro de seu coração, quando aprender a ajudar a todos indistintamente, com suas ações, suas palavras e seus pensamentos. Pense positivamente, desculpando a todos, e sentirá a maior felicidade de sua vida na alegria de viver bem.

Ajude a todos, sem fazer exigências: quem estabelece condições para ajudar, escreveu o Marquês de Maricá, está reclamando pagamento, antes mesmo de emprestar dinheiro. Não exija condições: ajude sempre com desprendimento, e não exija agradecimento nem gratidão. Não se esqueça de que quem ajuda ao próximo está, na realidade, ajudando a si mesmo.

“Faça aos outros o gosta que os
outros façam a você”.

O grande filósofo que proferiu este
ensinamento, Jesus, sabia o que
estava dizendo.

Se desprezar, será desprezado.

Se criticar, será criticado.

Mas se distribuir bondade,
compreensão e amor, receberá em
troca amor, compreensão e
bondade.

Cada um recebe de acordo com o
que dá. Faça aos outros o que quer
que façam a você.

Se você ainda é estudante,
aproveite o tempo ao máximo.
Pense nos esforços de seus pais,
em mantê-lo no colégio. Se você
não estudar, está malbaratando o
dinheiro de seus pais.

Aproveite o período escolar para
aprender, e não apenas para passar
de ano. Forme uma base de
conhecimentos sólidos, que lhe
garantam a vitória na vida.

Estamos vivendo no século da
Luz: não se deixe arrastar por
ilusões, embora bem
intencionadas!

Raciocine imparcialmente, e nada
aceite sem entender.

Se não compreende alguma coisa,
não a rejeite.

Procure aprofundá-la pelo estudo.
Não se conforme com a pior das
escravidões, que é a escravidão
mental.

Nascemos para ser livres, e só o
seremos quando raciocinarmos
livremente.

Nossa mente é um aparelho de rádio, que transmite nossos pensamentos e recebe os alheios.

Mas só receberemos os pensamentos que quisermos. Depende de nós fixarmos nossa mente numa faixa elevada de vibrações de Bondade e Amor, para que só sejamos atingidos por pensamentos idênticos.

Desta maneira, nenhum pensamento de maldade e de enfermidade nos poderá atingir.

Procure viver com equilíbrio,
mesmo dentro da agitação da vida
diária.

Não se deixe levar pela onda
desordenada que envolve a todos.

Pode trabalhar muito, ter
atividades grandes, mas nunca
deixe de fazer tudo a tempo e a
hora, equilibradamente.

Reserve uma hora para sua leitura,
para sua meditação, para sua
higiene mental, a fim de manter-se
constantemente em equilíbrio.

Não pretenda que todos pensem
como você.

Cada pessoa está num grau
diferente de evolução, num degrau
diverso da grande subida.

Ninguém possui a verdade total,
porque a Verdade Absoluta e total
é Deus, o Infinito. Nenhum ser
finito pode conter o infinito.

Busque a Verdade para si mesmo,
mas não obrigue ninguém a pensar
como você, tanto quanto não gosta
que os outros lhe controlem o
pensamento.

Não se queixe de abandono.
Ninguém está abandonado pelo
Pai.

Se notar que está só, que ninguém
o procura, faça o inverso: procure
você alguém que precise
de sua ajuda.

Visite os lares pobres, as crianças
necessitadas, os corações famintos
de seu carinho.

Derrame seu coração afetuoso no
seio daqueles que sofrem e jamais
se sentirá abandonado.

Mantenha-se calmo e sereno em
qualquer circunstância.

Quando qualquer aborrecimento o
atingir, como primeiro remédio
procure conter seu corpo físico:
Não fique passeando de um lado
para outro, torcendo as mãos,
esmurando a mesa.

Não!

Sente-se e esforce-se por ficar
imóvel alguns minutos.

Verá como conseguirá grande
parte de sua serenidade...

Mantenha-se calmo, o mais
possível, e o problema se resolverá
por si.

Saiba compreender o que significa
servir a Deus.

Deus, a Onipotência Absoluta e
Infinita, de nada precisa.

Entretanto, quer ser servido, mas
indiretamente, através de suas
manifestações, que são as
criaturas, animadas ou inanimadas.
Todas as vezes que servimos a um
semelhante, a um animal, a uma
planta, estamos servindo a Deus,
porque Deus se manifesta ao
homem através do próprio homem.

Não fique triste!

Procure o conforto que o céu dá a todos aqueles que se conformam e aceitam as dores com resignação.

Se aquela criatura que você ama acima de tudo, mais do que a você mesmo, foi ingrata com você, não fique triste: peça que o Pai a ajude e que ela se torne cada vez mais feliz...

Entregue ao
Pai Todo-Compreensivo aqueles a quem você ama, e ame-os você também.

Expulse de seu espírito todas as
lembranças tristes.

Será que remoer os erros vai
conseguir sarar o mal que já
houve?

Não!

Quanto mais revolver em seu
coração as tristezas do passado,
mais vai sofrer, sem resultado
nenhum.

Dirija sua mente às recordações
alegres, aos momentos felizes, aos
fatos agradáveis do passado.

Acenda a Luz, para que as trevas
desapareçam.

Aproveite ao máximo os
momentos de alegria, para
agradecer tudo o que tem recebido
da bondade Divina.

Seja grato ao Criador e Pai que lhe
dá tantos ensejos de felicidade, e
procure espalhar a maior alegria, o
mais sadio otimismo com todos os
que o cercam.

A alegria é a saúde da alma, e o
otimismo é a alegria de amanhã,
bem aproveitada no dia de hoje.
Espalhe alegria em torno de si.

Viva sua vida interior com mais intensidade, porque Deus está permanentemente dentro de você, apesar de suas imperfeições e defeitos.

O Pai habita em todas as coisas criadas, chamando todas as criaturas para o caminho da justiça, da virtude, do amor.

Ninguém pode destruir esta verdade: Deus está dentro de você. Saiba descobri-LO e terá conquistado a felicidade.

Logo que o sol despontar no horizonte, saúde-o com um pensamento de louvor ao Pai e Criador, levantando-se também e iniciando seu trabalho.

Mantenha firme em sua mente o desejo de ajudar a todos e de cumprir com perfeição todas as suas obrigações.

E, assim, poderá deitar-se, ao finalizar o dia, com a consciência feliz, por haver cumprido seu dever.

Enquanto você espera pelo céu,
não se esqueça de que a terra está
esperando por você.

Mantenha seus pés fixos no chão,
mas eleve sua cabeça para o céu.
Ajude a estrada que você palmilha,
tornando-a mais confortável para
todos aqueles que lhe
seguem os passos.

Dê trabalho a seus braços, leve
consolo aos aflitos, enxugue as
lágrimas dos que choram...

Você não poderá caminhar
sozinho.

Ajude a todos os que caminham a
seu lado para o mesmo objetivo: a
perfeição.

Procure corrigir com calma
aqueles que erram, e saiba relevar
as imperfeições dos outros,
da mesma forma que espera a
compreensão dos outros para os
seus erros.

A vida é um intercâmbio de boa
vontade mútua, em que recebemos
aquilo que damos.

Dê tolerância, e receberá
compreensão e amor, tornando-se
sua vida um paraíso sem dores
nem sofrimentos.

Se você não sabe perdoar sem esquecer, é sinal de que não compreendeu ainda a Verdade e o Caminho a seguir.

Procure perdoar e esquecer as mágoas e ofensas, as intrigas e calúnias.

Mantenha-se em tal atitude, que nenhuma calúnia o possa atingir.

Perdoe e siga seu caminho.

Quando o caluniador abrir os olhos, você estará tão distante dele, que não poderá mais ouvir sua voz cheia de veneno.

Lembre-se de que o amor ao próximo é o segredo de nossa felicidade.

Não fale mal de ninguém, não tenha raiva, não cultive ódios em seu coração.

A irritação e o ódio são venenos que atacam o fígado e descontrolam o sistema nervoso.

Aprenda a relevar e esquecer, para ter seu coração em paz e não sofrer em sua saúde.

A serenidade é o segredo das vidas longas e felizes.

Cultive a Verdade em todos os
momentos de sua vida, e a
Verdade o levará triunfalmente
ao progresso.

Seja verdadeiro em todos os
pensamentos, ações e emoções, e
nada lhe ocorrerá de mal.

Deixe que a Divindade se
manifeste por seu intermédio, e
procure ouvir a voz silenciosa que
lhe fala do fundo de seu coração,
por meio de sua consciência.

Obedeça aos conselhos
que ela lhe der!

Nunca se irrite!
Se a condução custa a chegar,
tenha paciência.
Se o vizinho o incomoda,
suporte-o.
Sua irritação não pode melhorar as
coisas e faz mal a seu fígado.
A irritação causa mais sofrimentos
a nós que aos outros, ao passo que
a paciência é um bálsamo, sempre
pronto a suavizar as feridas
próprias e alheias.

Faça da leitura um hábito diário.
Acostume-se a ter sempre um bom
livro à mão, e verificará que é seu
melhor amigo, que
conversará com você somente
quando você o desejar.
Escolha livros instrutivos,
interessantes, sadios.
Tanto quanto o corpo, o espírito
também necessita de alimentar-se.
Faça da leitura um hábito tão
indispensável quanto a respiração.

Saiba dominar-se e
vencer-se a si mesmo.

Vitorioso não é aquele que vence
os outros, mas o que se vence a si
mesmo, dominando seus vícios e
superando seus defeitos.

A vitória sobre si mesmo é muito
difícil, e quem consegue isto pode
ser classificado como
verdadeiro herói.

Aprenda a dominar-se, e jamais
desanime. Se desta vez não
conseguiu, recomece e um dia
sairá vitorioso!

Não se aborreça com seu amigo, só porque ele está mal humorado.

Saiba desculpar.

Quantas vezes também você está irritado, e responde mal a seus amigos... e no entanto gosta que eles o desculpem.

Você não sabe o que lhe aconteceu, desconhece seus problemas íntimos... desculpe, então!

Não leve a mal, releve, e continue a querer-lhe bem.

É a melhor maneira de mostrar sua amizade e compreensão.

Ajude a todos os que estão
enfermos.

Amanhã talvez deseje que alguém
o visite em sua enfermidade.

Procure os doentes solitários, que
aspiram por uma palavra de
conforto e de carinho.

Não apenas seus parentes e
amigos, mas até os pobres
conhecidos e abandonados, que
não encontram um sorriso de
incentivo, e que estão famintos de
solidariedade humana e de amor.

Não se queixe contra a vida.
Se está sofrendo, lembre-se de que
ninguém passa por esta terra isento
de dores, da mesma forma que um
aluno não pode fazer o seu curso
sem submeter-se aos exames de
fim de ano.

Prove que está preparado,
suportando com paciência e
resignação os exames a que é
submetido.

Tudo o que nos acontece tem sua
razão de ser, e dos males surge
sempre um bem.

Não deixe de manifestar gratidão aos membros de sua família, aos amigos e conhecidos.

Não é, porém, da gratidão comum, que consiste em dizer “muito obrigado”, que estamos falando.

É de gratidão continuada, demonstrada em nosso exemplo, pelo fato de eles nos cercarem com seu afeto e contribuírem para nosso aperfeiçoamento, com sua ajuda e até com suas incompreensões.

Domine sua agitação!
Só as criaturas calmas podem ser
totalmente eficientes.
A agitação cansa e produz tudo
mal feito.
A pressa é a inimiga da perfeição.
A calma é o segredo daqueles que
realizam tudo bem feito.
Quanto mais trabalho, maior deve
ser nossa calma.
Domine sua agitação, permaneça
sereno, e tudo lhe sairá bem.

Contribua, com sua parcela, para
tornar mais belo este mundo.

Um pequenino gesto, uma ação
insignificante, podem melhorar
muito o ambiente em que nos
encontramos, elevar o entusiasmo
de quem está desanimado,
reanimar aquele que está
desiludido.

Um simples aperto de mão
confiante faz renascer, por vezes, a
coragem de quem estava por
fraquejar.

Então!

Contribua com algo de seu, para
tornar mais belo este mundo!

“Quem alimenta o ódio atira fogo
ao próprio coração”, escreveu
André Luiz.

Se alguém o magoou, se o ofendeu
com calúnias, não o imite,
repetindo os mesmos erros.
Coloque-se acima dele, sabendo
relevar.

E procure esquecer, porque o
pensamento negativo da raiva
atrai, para nós, a onda de maldade
que nosso infeliz adversário lança
contra nós.

Para ser feliz, saiba relevar e
esquecer.

Não existem pessoas realmente
más.

Ou são enfermos ou não têm
conhecimento da grande lei de que
recebemos exatamente aquilo que
damos.

Quem é enfermo precisa ser
curado.

Quem pratica o mal precisa ser
elucidado.

Mas de modo algum podemos agir
com ódio e maldade.

Procure ensinar aos outros pelo seu
próprio exemplo, compreendendo
que a maldade é uma situação
transitória do homem.

Não seja impaciente!

Não tenha pressa em chegar ao
fim.

Deixe que o tempo amadureça os
frutos, de um modo que possa
colhê-los amadurecidos.

Caminhe com segurança e
constância, porque tudo nos
chegará na hora exata e mais
oportuna.

Os frutos amadurecidos à força
não são tão saborosos quanto os
que amadurecem naturalmente.
Saiba esperar com paciência e não
desanime.

Se você quiser encontrar paz e alegria neste mundo, espalhe em torno de si otimismo e bondade.

Não se deixe ficar inativo na comodidade que nada produz. É pelo trabalho em benefício do próximo que armazenamos energias, a fim de vencer os embates da vida.

Não pare jamais, não perca as oportunidades que se apresentam diariamente de fazer o bem, para que o bem venha abundante sobre você.

Seja perseverante nas boas obras.
Nada conseguiremos na vida sem
perseverança.

Para aprender piano, há
necessidade de horas seguidas de
estudo diário.

O que é o estudo para o pianista, é
a perseverança para qualquer outra
atividade.

Não se deixe arrastar pelo
esmorecimento.

Reaja com todas as forças que
encontrar em seu coração, e terá a
beleza da vida em redor
de si mesmo.

A vida é um canto eterno de
beleza!

Os homens complicam a vida e
dificultam a existência, porque se
acreditam diferentes uns
dos outros.

Mas a vida é uma só e os homens
todos são irmãos.

Portanto, não antagonize os outros.

Distribua amor e compreensão a
todos os que se chegam a você.

Faça como o sol, que se dá a todos
igualmente, em raios benéficos de
luz e de calor.

Não ponha limites à sua vida!

Procure ouvir as notas
harmoniosas e sublimes do canto
maravilhoso que se evola da
natureza.

Viva sorridente e alegre, para
espantar as preocupações, para
aliviar as lutas.

Mergulhe sua alma na alma da
natureza: absorva a luz do sol,
goze a suavidade da lua, contemple
o esplendor das estrelas, aspire o
perfume das flores.

A vida é bela, apesar das dores e
dos contratempos.

Se está desempregado, não se
desespere, não amaldiçoe a sorte.

Enfrente as dificuldades
corajosamente.

Não pense em abandonar a vida.

Não seja covarde!

Você pode vencer!

Você vai vencer!

Não recuse trabalho pelo fato de
ser modesto.

O grande Ford começou sua vida
como simples mecânico.

Tenha coragem, porque o Pai não
abandona ninguém.

O pensamento e a palavra tem
poder curador.

O corpo é o veículo através do
qual se manifestam, no plano
terrestre, o espírito e a alma, da
qual o corpo é apenas o reflexo
materializado.

Por isso, espelha aquilo que
pensamos, na saúde e na
enfermidade, porque recebemos de
acordo com os nossos
pensamentos, e somos aquilo que
pensamos.

Pense sempre certo para ter saúde
perfeita.

Não se deixe derrotar
em situação alguma.
A derrota depende de nós, tanto
quanto a vitória.
Entretanto, a pior derrota é a de
quem desanima.
Perder, nem sempre é ser
derrotado.
Mas o desânimo estraga
totalmente a vida.
Não desanime jamais.
Siga à frente corajosamente,
porque a vitória sorri somente
àqueles que não param no
meio da estrada.

Deus está em toda a parte ao mesmo tempo e, portanto, está também dentro de você, em redor de você, vendo o que você faz, sabendo até o que você pensa. Se você sofre é porque a dor lhe trará benefícios futuros, e não por “vontade” de Deus.

Você deixa seu filho sofrer na cadeira do dentista, porque este beneficia seu filho, mesmo fazendo que ele sofra. Deus age também assim conosco.

Mantenha sua mente limpa de qualquer pensamento menos digno. Só assim conservará a serenidade e a Paz, como base da felicidade que chegará a você.

O corpo é o reflexo da mente.
E a mente é o reflexo de nossa alma, que é o nosso verdadeiro eu. Pense coisas nobres e elevadas, e seu corpo manterá inalterável a saúde, trazendo-lhe a felicidade que tanto almeja.

Seja sempre nobre em sua
expressão de trabalho, se quiser
atrair para si a nobreza dos
companheiros de luta.

Demonstre sempre, inicialmente, a
sua própria nobreza, para que os
outros se mirem no
seu exemplo e o imitem.

Seja bem educado, antes de exigir
que os outros o sejam.

A força do exemplo é a mais
convvincente e eficaz que existe no
mundo.

Vale mais um exemplo que mil
palavras.

Dê você, em primeiro lugar, o bom
exemplo em sua conduta.

Se a sombra dos dias tristes
perturbar a subida, volte seu
pensamento para Deus, que está
dentro de cada um de nós.

A vitória nos chega por meio das
lutas que travamos dentro de nós
mesmos.

Se as quedas magoam o corpo,
servem para libertar o coração.
E, depois de vencer, espalharemos
o amor em redor de todos nós,
porque?

Mantenha em sua vida uma
unidade de plano, para conseguir
seus objetivos.

Veja um colar de pérolas: estão
todas presas por um fio.

Se este arrebentar, as pérolas se
espalham.

O que é o fio para o colar de
pérolas, é a unidade de plano em
nossa vida.

Não deixe que as pérolas de suas
ações se percam, por lhes faltar o
fio que lhes mantém a unidade.

Não seja cruel!

Aprenda a ter compaixão daqueles
que estão em pior situação que
você.

Lembre-se daquela máxima do
maior dos filósofos: "felizes os
misericordiosos, porque eles
alcançarão misericórdia".

Seja compassivo com os que
erram, porque você não sabe
quando poderá cometer erro
semelhante, e gostará que o
compreendam e lhe relevem.

Releve também e seja
misericordioso com quem erra!

Leia mais!

Aproveite seu tempo.

Não deixe que a ociosidade
alimente pensamentos negativos,
porque estará perdendo um tempo
precioso que não voltará mais.

Leia mais!

A boa leitura alimenta o cérebro e
controla as emoções.

O livro é um amigo discreto que
não se impõe a ninguém, e só fala
conosco quando temos vontade de
conversar com ele.

Leia mais, e faça do livro seu
melhor amigo!

Procure pensar.

Não seja autômato!

Você faz parte da Humanidade, é
uma peça importante da
Humanidade, e por menor que seja
sua cultura, você tem o dom de
raciocinar.

Pense com sua própria cabeça,
procure saber donde vem e para
onde vai.

Não viva às cegas!

Seja você mesmo!

Só você pode descobrir o caminho
que lhe convém.

Não se exalte, não se irrite,
não discuta...

A mansidão e a serenidade
conquistam os corações e
representam a felicidade.

Ninguém resiste a uma pessoa
calma e serena,
e esta pode resistir a todos.

Não há força que derrube a
mansidão, e nada é empecilho para
ela. Os mansos e serenos
conseguem tudo o que desejam na
terra, com a vantagem de jamais
estragarem sua saúde tão preciosa.

Não se envergonhe de ser humilde.

A humildade consiste no conhecimento perfeito daquilo que somos e que podemos, sem fantasiar-nos com qualidades que não temos.

Humildade não é posição de corpo nem tom de voz: é posição de espírito, que sabe o que é e o que pode, e não precisa manifestar-se aos outros: vale para si mesmo.

Seja, pois, humilde!

Seja tolerante com o próximo que erra. Quando erramos, queremos que os outros nos desculpem. Então, desculpe e procure ensinar-lhe, dando o seu exemplo. Não critique, porque a crítica destrói.

Seja você “um exemplo vivo” e desculpe os erros alheios, porque não há pessoas más: há enfermos e ignorantes da lei, que não sabem que volta para nós tudo o que fazemos aos outros, de mal ou de bem, de crítica ou de tolerância.

Aprenda a dirigir palavras de
louvor a tudo o que é belo e bom.
Não retenha seus sentimentos de
gratidão e louve tudo o que
contribui para a beleza e o
bem-estar da humanidade.

Não se cale diante do que é belo!

Dê expansão ao louvor que
provém de seu íntimo, em favor de
pessoas ou coisas.

A gratidão traz alegria à vida!

Cultive a virtude do louvor
espontâneo e sincero e você
aumentará o número de seus
amigos.

Faça tudo com amor!

Tudo o que é feito sem amor sai
mal feito, e tende à destruição.

Só o amor constrói obras eternas e
penetra profundamente o coração
da humanidade, porque
só o amor é positivo.

Tudo o que não é amor é negativo.

Faça tudo com amor, porque o
próprio Deus é amor.

Quando as criaturas fizerem tudo
com amor, saberão o que é a saúde
e a felicidade.

Mantenha sempre no mesmo nível
sua coragem para o bem.

Não falamos da coragem de
palavras, que é fácil.

Contar vantagens, todos contam...
Mas a coragem da luta contra seus
próprios vícios é que tem valor,
porque daí surgirá a vitória final.

Seja constante e persistente,
caminhe reto para a frente e para o
alto, e mantenha firme sua
coragem na ação de cada dia em
busca do ideal.

Seja na terra a pequenina chama
que ilumina as trevas em que
jazem milhares de criaturas.

Seja a água benéfica que
dessedenta todos aqueles que
atravessam o deserto da existência,
sequiosos de carinho e amor.

Seja o alimento dos que nos
procuram, famintos de
compreensão e de incentivo.
Procure "servir e amar", para ter a
alegria de haver passado na terra
distribuindo benefícios
a todas as criaturas.

Evite o álcool.

Se pode ser remédio, quando usado em pequenas doses, traz malefícios incalculáveis, se nos leva ao abuso.

Pare enquanto é tempo.

Construa em sua mente a sua própria imagem livre de beber, e repita muitas vezes ao dia, seguidamente: “nada me vencerá! Sou forte e vencerei todos os meus vícios!”

Não diga “Não quero mais beber!”

Diga antes:

“Não gosto mais de bebida!”

Se alguém lhe mostrasse uma
semente escura e feia, dizendo que
dentro dela havia bela e perfumada
flor, você acreditaria, porque sabe
que da semente nasce a planta que
produz a flor.

Pois bem, acredite também que,
dentro de você, por mais
imperfeito que seja, nascerá,
purificada e bela, a sua alma
imortal que alcançará a felicidade!
Tenha fé em si mesmo, e busque
aperfeiçoar-se.

Tenha a certeza de que nenhum mal pode lhe acontecer, porque a Força Divina é sua proteção permanente.

O mal que lhe acontece talvez seja apenas uma experiência, pela qual você passa.

“Mas tudo coopera para o bem daqueles que amam a Deus”, mesmo as dores e sofrimentos, as doenças e perseguições.

Nenhum mal pode atingi-lo, a não ser aquele que você mesmo pratica.

Acenda sua luz interior, a luz da
sabedoria e da bondade.

Dedique alguns minutos de seu dia
à meditação, porque o homem
iluminado não encontra trevas em
seu caminho.

Por onde passa, a luz se irradia de
si mesmo, atingindo todos os que
estão perto.

Mergulhe em seu íntimo, e ouça a
voz de sua consciência, que é a voz
silenciosa de Deus falando dentro
de você mesmo.

Onde quer que encontre uma
criança, derrame sobre ela todo o
seu carinho, estenda-lhe a
mão para ajudá-la a crescer.
Em cada criança, existe um dia
novo que surge para a felicidade
do mundo.

Em casa, na escola, num jardim,
num hospital, jamais olhe com
indiferença para uma criança:
facilite ao máximo a estrada que
ela vai percorrer e semeie de flores
o caminho que ela palmilhar.

Jamais desanime!

Embora sua dor pareça
insuportável e sem remédio, ela há
de terminar, e a alegria voltará
a brilhar em seu coração.

Não há noite eterna à qual não
suceda a luz de um dia radiante.

Dos sofrimentos passados,
conservamos apenas uma
lembrança quase apagada.

Assim acontecerá amanhã com os
sofrimentos de hoje.

Entregue tudo ao tempo, que, com
sua mão compassiva, balsamizará
todas as suas dores.

Procure cultivar a verdade, em
relação aos outros, e também em
relação a você mesmo.

Só a verdade nos fará chegar à
perfeição, porque ela nos faz
conhecer o que real e
verdadeiramente somos.

E só chegaremos a ser perfeitos
quando nos conhecermos, a fim de
podermos corrigir-nos de nossos
defeitos e lançar-nos à conquista
das virtudes que nos faltam.

Enquanto dispuser de tempo, nesta terra, dirija seus passos pela senda do bem.

Procure agir, fazer sempre alguma coisa em benefício de alguém, embora seja apenas uma palavra de conforto, um gesto de carinho, um sorriso de incentivo.

Faça alguma coisa em favor do próximo, e terá o coração cheio de alegria e de felicidade.

Deus está dentro de você!
Mas está também dentro de todas
as demais criaturas que você
encontra.

Mesmo naqueles que não agem
com acerto, está habitando
permanentemente a Divindade, que
dos erros das criaturas humanas
faz nascer o bem e o progresso.
Não julgue, pois, apressadamente,
pois aquilo que lhe parece ser um
erro pode ser o início de um
resultado maravilhoso.

Tenha dinamismo em sua vida!

Não fique aí parado,
de braços cruzados.

Não são as ideias bonitas que
valem. São as ações práticas!

Os pés que não caminham criam
raízes.

A vida é luta!

Não espere que os necessitados o
venham procurar: vá visitá-los em
seus tugúrios.

Leve uma palavra de conforto, um
sorriso de compreensão, um
pensamento de ternura.

Cultive a alegria em dose máxima.

Alegria, porém, não é barulho: é
um estado de alma de quem sente
em si a plenitude da vida.

A alegria provém de dentro de nós
mesmos, da consciência tranqüila,
do cumprimento exato
de nossos deveres, e vibra em nós
apesar de todos os sofrimentos,
calúnias e injustiças.

Seja alegre sempre e, quando a
tristeza quiser encobrir o sol de sua
vida, entoe um cântico
de louvor ao Pai, e a Luz brilhará
novamente em você.

Mantenha aceso seu ideal de
felicidade.

Trabalhe visando ao bem próprio e
ao bem da humanidade.

Mas não tenha apenas a
preocupação de acumular riquezas,
que os vermes destroem e a
ferrugem consome.

Acumule riquezas duradouras,
constituídas dos benefícios que
presta a seus irmãos, porque
amanhã você receberá de todos a
alegria da vitória, auxiliada por
você.

A alegria do bem que se realiza é o
maior tesouro que podemos obter.

Procure ser humilde em todas as
circunstâncias.

Humildade não é dizer “sim” a
tudo e a todos.

Nem é apregoar que somos
humildes.

Não é agachar-se mentalmente a
tudo o que os outros dizem.

Não!

Humildade é saber exatamente o
que somos e o que valemos.

É conhecer-nos a nós mesmos,
procurando corrigir sinceramente
nossos defeitos, e não nos
querendo impor aos outros.

Quem é humilde, em geral, não
sabe que o é.

Mas quem não é humilde é que
pensa que é.

Tenha firmeza em suas atitudes e
persistência em seu ideal.

Mas seja paciente, não
pretendendo que tudo lhe chegue
de imediato.

Há tempo para tudo.

E tudo o que é seu virá às suas
mãos, no momento oportuno.

Saiba esperar o momento exato em
que receberá os benefícios que
pleiteia.

Aguarde com paciência que os
frutos amadureçam para que possa
apreciar.

Procure amar a tudo e a todos
indistintamente.

O amor é uma doação perene de
luz e de felicidade, sem buscar
retribuições e compensações.

Em todas as criaturas está Deus,
que habita dentro de
cada um de nós.

Ame a Deus, amando a seu
próximo tanto quanto a si mesmo.

Distribua a compreensão e paz,
para que a felicidade possa morar
definitivamente em seu coração.

Alguns são mais lentos, outros
mais rápidos na caminhada.
Não queira exigir dos outros aquilo
que nem sempre você mesmo
consegue fazer.
Tenha compreensão pelos erros do
próximo, e aguarde que possam
escalar aos poucos a montanha
íngreme da virtude.
Ninguém pode tornar-se santo da
noite para o dia.
Tenha paciência com os
companheiros de sua jornada na
terra.

Mantenha-se calmo e sereno.

Confie na Força Cósmica que
enche todo o universo, inclusive
sua própria pessoa.

Focalize sua confiança em Deus
que habita dentro de você e dentro
de todas as criaturas.

Liberte-se do medo, caminhe com
segurança e procure ouvir as
palavras de orientação, ditadas,
no mais profundo de seu coração,
por Deus que habita dentro de
você.

Evite acusar e criticar.

Procure, antes, colaborar,
sobretudo "com seu exemplo"
digno e nobre.

Tudo tem sua razão de ser na vida,
embora nem sempre saibamos
compreender, porque
não temos uma visão completa, já
que só podemos ver a superfície
das pessoas e coisas.

Deixe o julgamento para Aquele
que vê os corações e que está
dentro de cada um de nós,
lendo os mais secretos
pensamentos e intenções.

A vida é alegria, quando
espalhamos apenas otimismo e
amor em redor de nós.

Busque sempre ajudar e servir,
derramando felicidade em torno de
você, e a alegria voltará
para você mesmo.

Procure viver integrado na Energia
Cósmica, que se dá igualmente a
todos, e você verá
que sua vida se transformará num
ato de puro amor e num paraíso de
felicidades sem limites.

Seja o que você deseja ser.
Não dê importância ao que os
outros dizem.

Você é filho de Deus, e como tal
tem direito à sua liberdade.

Não desanime diante dos
impedimentos e das dores.

Fique certo de que você,
unicamente você, terá de dar
contas de seus atos...

Portanto, busque dentro de si
mesmo a luz divina, e seja
exatamente o que você deseja ser:
subindo sempre.

Procure viver mais sua vida
interior.

A agitação da vida não deve atingir
nosso eu verdadeiro, nossa alma.
Não deve fazer esquecer a coisa
mais importante.

A Centelha Divina é que é nosso
eu real, do qual nosso corpo é
apenas um reflexo.

Portanto, procure viver mais
intensamente sua vida interior, a
vida de seu eu verdadeiro,
de sua alma.

Não permaneça preso ao passado
nem a recordações tristes.

Não remexa uma ferida que está
cicatrizada.

Não revolva dores e sofrimentos
antigos.

O que passou, passou!

Deste momento em diante, procure
construir uma vida nova, na
direção do alto, caminhando
para a frente, sem olhar para trás.

Faça como o sol que se ergue a
cada novo dia, sem lembrar-se da
noite que passou.

Porque tem medo de que a riqueza
não chegue para você?

A riqueza pertence a todos,
no universo.

Se existem pessoas mais prósperas
que outras, não pense que se trata
de injustiça ou desequilíbrio
da Lei.

Se eles conseguiram essa
abundância, você também poderá
obtê-la.

Não procure enriquecer tirando dos
outros: busque-a na Energia
Cósmica, no universo, que dá a
todos oportunidades de acordo
com as capacidades de cada um.

Um corpo saudável reflete atitudes
corretas e perfeitas da mente.

Alimente seu cérebro com
pensamentos saudáveis, para que
seu corpo possa refletir saúde.

Equilibre seus pensamentos num
clima de bondade e compreensão,
para que seus órgãos
funcionem com regularidade.

Mantenha viva a sensação da
presença de Deus dentro de você,
para que seu corpo irradie
otimismo e amor.

Trabalho é sinônimo de nobreza.
Não desdenhe o trabalho que lhe
coube realizar na vida.
O trabalho enobrece aquele que o
faz com entusiasmo e amor.
Não existem trabalhos humildes.
Só se distinguem por serem bem
ou mal realizados.
Dê valor ao seu trabalho, fazendo-
o com todo o amor e carinho, e
estará desta maneira
dando valor a si mesmo.

Controle o tom de sua voz!
Já verificou como é desagradável
quando alguém se dirige a você em
tom áspero?

Pois faça aos outros o que gosta
que os outros façam a você.
Mesmo quando repreender, faça-o
com voz calma e educada, como
gostaria que o repreendessem
quando você erra.

Lembre-se de que, em geral,
somos odiados ou amados, de
acordo com o tom de voz que
empregamos.

Cada dia, nova etapa de trabalho é iniciada!

Lembre-se de agradecer ao Pai o ensejo do repouso que lhe concedeu, e prepare-se para executar as tarefas, de que está encarregado, com alegria e boa vontade.

Agradeça, também, o trabalho que lhe proporciona o pão de cada dia, e procure executá-lo da melhor forma de que for capaz. O trabalho bem executado traz-nos a alegria do dever cumprido.

Espalhe por todos a alegria que
vive dentro de você.

Seja sua alegria contagiante e viva,
a fim de expulsar a tristeza de
todos os que o cercam.

A alegria é uma tocha de luz que
deve permanecer sempre acesa,
iluminando todos os nossos atos e
servindo de guia aos que se
chegam a nós.

Se em você houver luz e você
deixar abertas as janelas de sua
alma, por meio da alegria, todos os
que passarem pela estrada em
trevas serão iluminados por sua
luz.

Faça diariamente, ao despertar, afirmações positivas de alegria e de vitória, procurando construir em torno de si um ambiente de serenidade e de harmonia. Aprenda a sorrir de coração para todos: parentes, amigos, conhecidos, de tal forma que baste a sua presença, para que a alegria penetre no coração das criaturas que lhe chegam perto. E verifique a felicidade que isto lhe causará.

Não acumule em seu coração
desejos de vingança,
detritos do mal.

Jogue-os fora, relevando e
esquecendo o que lhe fizeram de
mal, em palavras, atos e
maledicências, calúnias e
injustiças.

Esqueça!

Uma única pessoa lucrará com o
seu perdão: você mesmo, que
libertará seu coração do peso
da mágoa e do ódio.

Seja inteligente: perdoe e esqueça,
para ser feliz.

– *fim* –

CONVITE:

Convidamos você, que teve a oportunidade de ler livremente esta obra, a participar da nossa campanha de SEMEADURA DE LETRAS, que consiste em cada qual comprar um livro espírita, ler e depois presentear-lo a outrem, colaborando assim na divulgação do Espiritismo e incentivando as pessoas à boa leitura.

Essa ação, certamente, renderá ótimos frutos.

Abraço fraterno e
muita LUZ para todos!

www.luzespirita.org.br